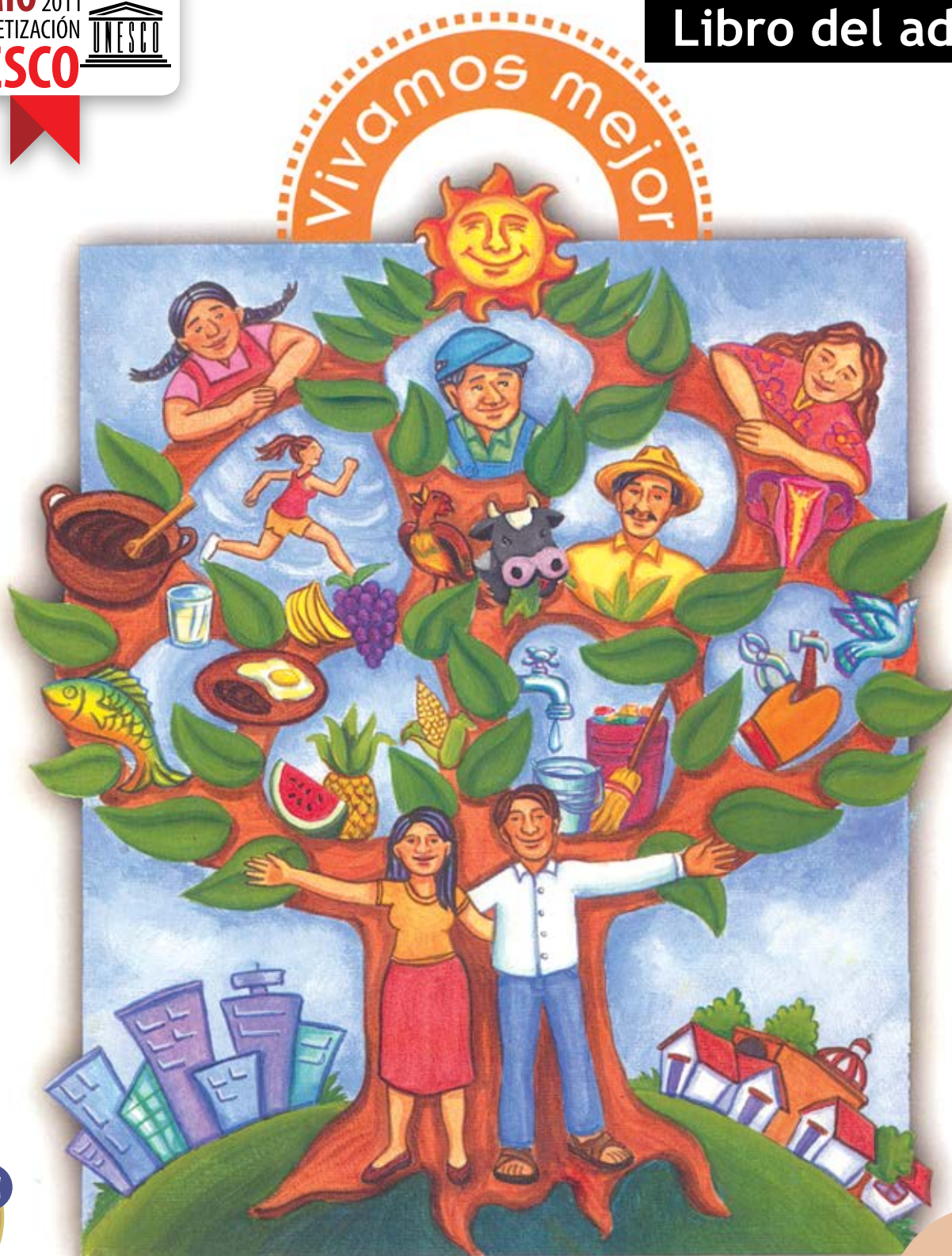


PREMIO 2011
DE ALFABETIZACIÓN
UNESCO



Libro del adulto



2^a
Edición



Mi nombre es: _____

Vivo en: _____



Créditos a la presente edición
Segunda edición actualizada

Actualización de contenidos
María de Lourdes Aravedo Reséndiz
Alicia Mayén Hernández
Alicia Bello Quintos

Revisión de contenidos
María de Lourdes Aravedo Reséndiz
Alicia Mayén Hernández
Alicia Bello Quintos
Patricia Enríquez Vázquez
Nora Estrada Márquez

Coordinación gráfica y cuidado de la edición
Greta Sánchez Muñoz
Adriana Barraza Hernández

Seguimiento editorial
María del Carmen Cano Aguilar

Créditos a la segunda edición

Coordinación académica
María de Lourdes Aravedo Reséndiz

Revisión de textos
Esther Schumacher García
Águeda Saavedra Rodríguez
Luz Pérez Moreno Colmenero
Rocío González Díaz
Socorro Martínez de la Vega

Revisión editorial
Greta Sánchez Muñoz
María Eugenia Mendoza Arrubarrena
Laura Sainz Olivares
José Luis Moreno Borbolla
Marcela Zubieta

Autoría
María de Lourdes Aravedo Reséndiz
María Teresa Córdoba Ireta
Alejandro F. Galicia López

Cuidado editorial
María Begoña Pulido Herráez

Diseño gráfico
María Luisa Martínez Passarge

Coordinación de ilustraciones: Aurora del Rosal. Ilustraciones: Erick Arellano, Guadalupe Calvo, Aurora del Rosal, Lourdes Domínguez, Juan Manuel Gaucher, Irla Granillo, Judith Meléndez, Ramón Villegas. Diseño de íconos: Isaac Hernández, Erick Arellano. Fotografía: Grabado de José Guadalupe Posada, Grabado de M.C. Escher, Chayito. Portada: Erick Arellano. Ilustración de portada: Irla Granillo.

Este material tiene como antecedente los contenidos de la primera edición. Coordinación académica: Ana Deltoro Martínez. Autoría: María de Lourdes Aravedo Reséndiz, María Teresa Córdoba Ireta, Alejandro F. Galicia López. Colaboración: Jorge A. Caballero Manzo, Jorge Díaz Stringel, Ana Deltoro Martínez, Juan Manuel Gutiérrez Vázquez, César León Ledesma Ayala, José N. López Marrón, Concepción Santamaría Estévez. Asesoría académica: Juan Manuel Gutiérrez Vázquez. Lectora interna: Mirna Vara Aguirre. Revisores externos: Carlos Arreola Woog, Rafael Camacho Solís, Pablo Latapí Sarre, Sylvia Schmelkes del Valle, Bertha Sola Valdés. Coordinación gráfica y cuidado de la edición: Greta Sánchez Muñoz. Coordinación editorial: María Begoña Pulido. Diseño gráfico: Erick Arellano, Mariela Calcagno.

Agradecimientos especiales a Julián Mendoza Flores, Emilio Martínez González y María de los Ángeles Pérez González, Dirección General de Equidad y Desarrollo en Salud de la Subsecretaría de Innovación y Calidad de la Secretaría de Salud. Gilda Nina Montero López Lena, María del Carmen Baltazar Rivas y Maricela Quezada Delgadillo de la Coordinación de Acción Comunitaria del Programa IMSS-Oportunidades.

Vivamos mejor. Libro del adulto. D.R. 2000 ©Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, INEA. Francisco Márquez 160, Col. Condesa, México, D.F., C.P. 06140.
2ª edición actualizada 2006.

Esta obra es propiedad intelectual de sus autores y los derechos de publicación han sido legalmente transferidos al INEA. Prohibida su reproducción parcial o total por cualquier medio, sin autorización escrita de su legítimo titular de derechos.

Algunas veces no fue posible encontrar la propiedad de los derechos de algunos textos y/o imágenes aquí reproducidos. La intención nunca ha sido la de dañar el patrimonio de persona u organización alguna, simplemente el de ayudar a personas sin educación básica y sin fines de lucro. Si usted conoce la fuente de alguna referencia sin crédito, agradeceremos establecer contacto con nosotros para otorgar el crédito correspondiente.

ISBN *Modelo Educación para la Vida y el Trabajo*. Obra completa: 970-23-0274-9
ISBN *Vivamos mejor*. Libro del adulto: 970-23-0294-3

Impreso en México

- **Presentación** 6
- **Recomendaciones generales** 8

UNIDAD



Nuestras condiciones de vida

1. ¿Qué puede afectar nuestra salud? 16
 2. Otros aspectos que afectan nuestra salud 37
 3. Medidas preventivas y de seguridad en nuestra casa
y en nuestra comunidad 46
 4. ¿Cómo cuidar nuestra forma de vida? 52
- Nuestros avances** 58
- ¿Qué he aprendido y para qué me sirve?** 60

UNIDAD



Para cuidarnos, tenemos que conocernos

1. Nuestro cuerpo: ¿conocido o ignorado? 64
 2. Sigamos reconociendo nuestro cuerpo 88
 3. Nuestro cuerpo nos permite estar en contacto con
el mundo 108
 4. Puedo cuidar mi cuerpo 123
- Nuestros avances** 138
- ¿Qué he aprendido y para qué me sirve?** 143

UNIDAD

3 Crecemos y nos desarrollamos

1. ¿Cómo eras, cómo eres y cómo serás? 146
2. Nuestros sentimientos y nuestros pensamientos se desarrollan 162
3. Nuestra manera de ser y actuar también se desarrolla 172
4. ¿Qué queremos para nuestros hijos? 183
- Nuestros avances 187
- ¿Qué he aprendido y para qué me sirve? 189

UNIDAD

4 ¿Cómo nos relacionamos con las personas y con el entorno?

1. La importancia de la comunicación en nuestras relaciones 192
2. Me respeto y me conozco a mí mismo 200
3. ¿Cómo convivimos con las personas y el entorno? 207
4. Mejorar nuestras relaciones es vivir mejor 220
- Nuestros avances 228
- ¿Qué he aprendido y para qué me sirve? 230

Revisemos lo aprendido 231

Ahora que terminó el módulo 237



Índice de fichas de trabajo

Unidad 1 Nuestras condiciones de vida

Ficha 1.1 Salud y enfermedad 240

Ficha 1.2 Hay distintos tipos de enfermedades 242

Unidad 2 Para cuidarnos tenemos que conocernos

Ficha 2.1 El valor de nuestro cuerpo 244

Ficha 2.2 Para proteger nuestros dientes 245

Ficha 2.3 ¡Como todo un pulmón! 247

Ficha 2.4 El uso del condón 249

Ficha 2.5 ¿A qué velocidad late mi corazón? 253

Ficha 2.6 Una pausa para la salud 255

Unidad 3 Crecemos y nos desarrollamos

Ficha 3.1 El cáncer de mama se puede detectar a tiempo 256

Ficha 3.2 Creando juntos 260

Unidad 4 Cómo nos relacionamos con las personas y con el entorno

Ficha 4.1 El lenguaje y su importancia en la comunicación 262

Ficha 4.2 ¿Qué necesito para seguir desarrollándome? 264

Ficha 4.3 Bajo la mirada de otros 266

Ficha 4.4 Nuestra relación con la naturaleza 267

Ficha 4.5 Problemas y actitudes o problemas de actitud 268

Presentación

En este libro estudiaremos temas que nos ayudarán a dar respuesta a la necesidad que tenemos de vivir con salud y en mejores condiciones. Todas las personas tenemos el derecho a una vida digna y a contar con oportunidades y servicios de educación, vivienda, salud y empleo, entre los más importantes. Pero también tenemos la responsabilidad de prepararnos y actuar, de acuerdo con nuestras posibilidades, para enfrentar las dificultades que se nos presentan cotidianamente y mejorar nuestras formas de vida.

Para ello, es necesario ampliar nuestros conocimientos acerca de algunos factores que afectan nuestra salud, así como de la importancia de evitar, con responsabilidad, situaciones que la pongan en riesgo. Aprovechemos la capacidad que tenemos de aplicar lo que sabemos para intervenir y evitar oportunamente hechos y situaciones que nos afectan.

Revisaremos cómo funciona nuestro cuerpo para comprender de mejor manera sus trastornos, las consecuencias de éstos y la conveniencia de realizar acciones para cuidarlo. En la medida en que comprendamos el valor de nuestro cuerpo, prestaremos mayor atención a su cuidado.

Distinguiremos las características principales del crecimiento y del desarrollo de los seres humanos, para explicarnos los cambios físicos y de comportamiento que ocurren a lo largo de nuestra vida. Esto nos ayudará a entender cómo llegamos a ser lo que somos actualmente y a proponernos acciones que den una mejor proyección a nuestro desarrollo personal y al de nuestros hijos.

También reflexionaremos acerca de las formas en que nos relacionamos con las personas y con el ambiente que nos rodean y de lo que podemos hacer para mejorar nuestra convivencia con ellos. Pocas veces tenemos la oportunidad de revisar nuestras actitudes y comportamiento ante los demás y de tomar decisiones para modificarlos.

Le invitamos a compartir una experiencia que nos permita continuar educándonos para la vida. Los temas que se tratan en este libro y las actividades que se sugieren para su estudio, tienen el propósito de interesarnos en la búsqueda de soluciones satisfactorias para algunas de nuestras necesidades cotidianas.



Todos los días enfrentamos diversos problemas y situaciones que nos preocupan, pero de los cuales no nos ocupamos: desconocimiento del cuerpo y sus cuidados, prevención y atención de enfermedades y accidentes, cambios en el crecimiento y desarrollo de las personas, mejores formas de relación y convivencia con los demás.

Estos aspectos, así como la posibilidad de explicarnos y relacionarnos mejor con el mundo que nos rodea, constituyen una oportunidad para mejorar las condiciones en que vivimos.

Una forma de avanzar en la tarea es emprender acciones y promover actitudes que nos ayuden a cambios importantes en los ámbitos personal, familiar y social.

Propósitos del módulo

- Analizar aspectos naturales y sociales que influyen en nuestras condiciones de vida.
- Planear y realizar acciones individuales y grupales que contribuyan a mejorar nuestra vida.

Recomendaciones generales

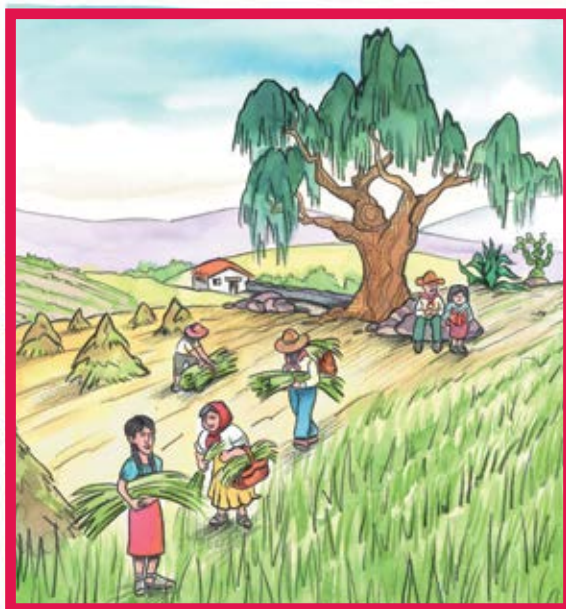
Con este libro usted participará en experiencias que le permitirán lograr un mayor conocimiento y comprensión de su persona y del entorno que le rodea y aplicarlos para mejorar las condiciones en las que usted vive. Podrá compartir estas experiencias con las personas que asistan al círculo de estudio y con otras cercanas a usted.

Para estudiar los temas que le proponemos, es importante que se asegure de haber recibido los siguientes materiales de estudio:



Es importante que usted cuente con estos materiales; de no ser así, solicítelos a su asesor/a.

- Los materiales son: **Libro del adulto**, **Revista**, Juego **La oca de la salud**, **Atlas del cuerpo humano**, Folleto **Cuidemos nuestra salud**, **Manual de primeros auxilios** así como el folleto *Comunicación y relaciones interpersonales*, de la serie EDUCACIÓN PARA LA VIDA, publicado por el INEA.
- Al realizar las actividades propuestas en los materiales, usted leerá y analizará diversos textos, expondrá sus puntos de vista, participará en discusiones, recopilará información de interés, etc. Algunas actividades se realizarán en forma individual, otras en pareja y otras más en equipos.
- Si usted no puede asistir regularmente a un círculo de estudio, realice las actividades que requieren la participación de otras personas, **con su asesor/a**, **con sus familiares**, **amigos/as y vecinos/as**. Así, usted tendrá la oportunidad de descubrir que la convivencia con otras personas, el intercambio de ideas y la confrontación de puntos de vista, favorecen el aprendizaje.
- Cuando en el Libro del adulto se solicita consultar o realizar las actividades de alguna **Ficha**, remítase a la parte final de este libro. De ser necesario consulte a su asesor/a.
- En los materiales de estudio se proponen distintas actividades, por eso es importante que los revise cuidadosamente y con anticipación, para saber qué materiales necesitará en cada sesión.



- **No se quede con dudas.** Si no entiende algo de los temas tratados, consulte los libros que tenga a su alcance o pregunte a las otras personas que estudian en el círculo, a su asesor/a o a quien tenga información del tema que usted desconoce.



• ¿Cómo está organizado el libro del adulto?

Para que pueda utilizar mejor su libro, es importante que conozca las principales partes que lo componen y el propósito de cada una de éstas.

- Este libro consta de **cuatro unidades**:

Unidad 1. Nuestras condiciones de vida

Unidad 2. Para cuidarnos, tenemos que conocernos

Unidad 3. Crecemos y nos desarrollamos

Unidad 4. ¿Cómo nos relacionamos con las personas y con el entorno?

Al principio de cada unidad está un apartado con el título *Qué nos proponemos*. Éste contiene los **propósitos** de cada una de ellas. Es importante que **al empezar cada unidad, lea y comente el contenido de este apartado**.

Cada unidad de estudio consta de cuatro **temas**.

Ejemplo:

UNIDAD



Nuestras condiciones de vida

1. ¿Qué puede afectar nuestra salud?
2. Otros aspectos que afectan nuestra salud
3. Medidas preventivas y de seguridad en nuestra casa y en nuestra comunidad
4. ¿Cómo cuidar nuestra forma de vida?

En cada uno de los temas la información está organizada de acuerdo con las siguientes secciones:



Para empezar...

Actividades para iniciar el desarrollo de los **temas**.

Para **saber** más...

Sugerencias para ampliar y enriquecer sus conocimientos mediante lectura de textos, actividades de investigación en instituciones o de consulta a personas.

Recordemos

que...

Resumen de los aspectos más importantes que se han tratado en el tema.

- Todos los temas tienen textos dentro de cuadros sombreados que contienen anécdotas, datos curiosos o información complementaria al tema.
- También tienen ilustraciones y fotografías relacionadas con los temas que se tratan. Algunos personajes representados en las ilustraciones se presentan sin rostro, esto dará la posibilidad al lector de identificarse con el contenido del material.



Nuestros avances



¿Qué he aprendido y para qué me sirve?

Al término de cada unidad usted encontrará los apartados ***Nuestros avances*** y ***¿Qué he aprendido y para qué me sirve?***, en los que usted registrará sus aprendizajes, para qué le sirven y qué debe repasar.



Revisemos lo aprendido



Ahora que termino el módulo

Finalmente, encontrará los apartados ***Revisemos lo aprendido*** y ***Ahora que terminó el módulo*** en los que realizará las actividades para evaluar los aprendizajes logrados como resultado del estudio del módulo.

En este libro aparecen símbolos que le ayudarán a identificar fácilmente el tipo de actividades que habrá de realizar.



Indica que usted tiene que **escribir** en su cuaderno lo que se le pide. Es importante que usted destine un cuaderno personal para realizar las actividades de este módulo.



Indica la realización de actividades de **investigación** en instituciones u oficinas públicas, en libros, periódicos o revistas o mediante la consulta de personas.



Indica la realización de **actividades fuera del círculo de estudio**.



Indica la realización de **actividades entre dos o más integrantes del círculo de estudio**.



1

Nuestras condiciones de vida



Alcanzar y mantener nuestro bienestar y el de quienes nos rodean es una preocupación central en nuestras vidas. Para lograrlo, necesitamos revisar constantemente cómo influyen distintos aspectos en las condiciones en que vivimos. Entre ellos se encuentran la alimentación, la higiene, la seguridad, las relaciones interpersonales, el uso del tiempo, el lugar en el que habitamos y el trabajo que realizamos.

¿Qué nos proponemos?

- Analizar los principales problemas de la comunidad, sus causas y sus consecuencias en el bienestar y en la salud de las personas.
- Identificar y poner en práctica medidas para prevenir y solucionar problemas que afectan nuestra salud.
- Explicar y relacionar diferentes aspectos de la vida cotidiana que contribuyen a mejorarla.

Temas:

1. ¿Qué puede afectar nuestra salud?
2. Otros aspectos que afectan nuestra salud
3. Medidas preventivas y de seguridad en nuestra casa y en nuestra comunidad
4. ¿Cómo cuidar nuestra forma de vida?

Nuestros avances

¿Qué he aprendido y para qué me sirve?



TEMA

1 ¿Qué puede afectar nuestra salud?

Algunos de los problemas que vivimos a diario afectan de manera distinta nuestra vida. Revisemos detenidamente aquéllos que perjudican, en particular, nuestra salud.



Para empezar...

En ocasiones usamos **refranes** para referirnos a una situación problemática. Por ejemplo, ¿conoce el refrán siguiente? Complételo.

Después de ahogado el niño... _____



• Relate a sus compañeros/as una experiencia personal que se relacione con el mensaje del refrán anterior. Explique en qué consiste dicha relación.

- Lean y comenten la noticia siguiente y digan qué relación tiene con el refrán anterior.

SE OBSTACULIZAN CAMPAÑAS DE PREVENCIÓN CONTRA EL SIDA

Organizaciones no gubernamentales aseguraron que elementos de Seguridad Pública, en diversas entidades del país, han detenido a personas por distribuir condones*, en forma gratuita, en sitios turísticos y de recreo. Los miembros de la Red Nacional de Organismos Civiles de Derechos Humanos pidieron a las autoridades que los policías dejen de extorsionar o detener a los portadores de los condones, pues consideran que su promoción ayudará a contener la epidemia del Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA), enfermedad contagiosa, mortal y, hasta ahora, incurable.

Pidieron que se mantengan las campañas de prevención del SIDA para informar a la población que el SIDA se puede prevenir mediante el uso del condón, de lo contrario continuaremos lamentando los altos índices de personas enfermas y fallecidas por la enfermedad del SIDA. Al respecto se informó que, con datos proporcionados por la Secretaría de Salud, en 2005, las muertes en México por esta enfermedad fueron 4654.

¿Qué opina del problema que denuncia la noticia? ¿Qué puede ocurrir si se obstaculiza o impide la prevención de enfermedades como ésta?

* **condón:** Funda hecha de un hule muy delgado y resistente llamado látex, que se coloca sobre el pene erecto al tener relaciones sexuales. Su uso previene embarazos no deseados y evita el contagio o la transmisión de infecciones de los genitales. Los condones masculinos se adquieren en farmacias y boticas a un precio accesible. También hay condones femeninos que recientemente se están vendiendo en México; sin embargo, todavía se consiguen en muy pocos lugares y a un precio mayor que los condones masculinos.

Escriba los principales problemas que afectan la salud de las personas de su comunidad.



Dialogue con sus compañeros y compañeras acerca de las posibles **consecuencias**, es decir, los efectos, que tienen en la salud los problemas que cada uno escribió.

- Anote tres ideas principales de la conversación.

1

2

3

¿Qué es la salud y qué es la enfermedad?



Salud es...



Pida a tres o cuatro personas, vecinos/as o familiares que le expliquen qué entienden por salud y qué por enfermedad. Después de pensar detenidamente en las ideas que escuchó, escriba su propia explicación.

Salud es:

Enfermedades:

Ahora realicen las actividades de la **Ficha 1.1 Salud y enfermedad**.

Recordemos **que...**

La salud es un valioso tesoro que, en ocasiones, sólo es apreciado en los momentos en que se está enfermo.

Todos los días debemos hacer lo posible para evitar que nuestro cuerpo sufra algún daño. Además, es recomendable tratar de sentirnos bien y hacer sentir bien a las personas que nos rodean.

Las enfermedades más frecuentes en mi familia y en mi comunidad



Para saber cuáles son las enfermedades que sus familiares y/o vecinos **han padecido con más frecuencia**, lleve a cabo una **encuesta**.*

- 1 Prepare su cuaderno y una pluma o lápiz para anotar.
- 2 Visite a cinco familiares o vecinos y pregúnteles lo siguiente:

* **encuesta:** Consulta de opiniones para saber acerca de un tema determinado o para aclarar un asunto. Se realiza dando una respuesta a un cuestionario escrito o a preguntas hechas en forma oral.

- **Nombre y edad** de las personas que se enfermaron en el último año.
- **Los nombres de las enfermedades** que ha tenido cada una de ellas en ese año. (Procure que le digan los nombres de las enfermedades, no los malestares de éstas; por ejemplo: paludismo, tuberculosis y diabetes, son enfermedades, mientras que calentura, diarrea o dolor, son síntomas.)
- **Posibles causas.**
- **¿Cuántas veces las padecieron?**
- **¿Qué malestares o síntomas sintieron?**
- **¿Cómo se curaron?**



Anote las respuestas en su cuaderno.

Lea y organice la información, escribiendo en el cuadro siguiente los datos que se piden. En el número 1 de la primera columna escriba la enfermedad que afectó a más personas. Continúe de mayor a menor. Para anotar el número de veces, sume el total de veces que se presentó una misma enfermedad en cada una de las personas entrevistadas.

Enfermedades más frecuentes			
Nombre de la enfermedad	Número de veces	Malestares o síntomas que se presentaron	Forma de curación
1			
2			
3			
4			
5			

Recordemos **que...**



Cuando una persona se enferma tiene algunos **malestares o síntomas** que indican que su cuerpo no está funcionando bien. Algunos de ellos son: fiebre, dolor, debilidad, cansancio o sueño excesivo, falta de hambre. También existen señales o signos, como cambios en el color de la piel, de la orina o del excremento, que indican un mal funcionamiento del cuerpo. Otros síntomas también pueden ser: cambios frecuentes en su estado de ánimo, tristeza, depresión o ansiedad. **Los síntomas son únicamente las señales del cuerpo cuando no está funcionando bien, no son enfermedades.**



Compare la información que usted recogió con la que reunieron sus compañeros/as. Sume el total de cada una de las enfermedades mencionadas. En el cuadro de abajo escriba la información que se pide de las **tres enfermedades** que más veces se presentaron.

Enfermedades más frecuentes	Causas posibles	Edad de las personas	¿Cómo se curaron?

Comenten:

- En qué edades se presentan con mayor frecuencia las enfermedades.
- Cuáles tienen relación con las condiciones del lugar donde viven o trabajan las personas enfermas; por ejemplo, si son lugares fríos, poco ventilados, si hay mucho polvo o ruido, o si se presentan con mayor frecuencia en una época del año.
- Observen la ilustración siguiente. Digan qué enfermedades pueden llegar a tener los niños a causa de las condiciones del lugar en que se encuentran.



- Observen las ilustraciones siguientes y digan qué daños pueden sufrir las personas en las condiciones de trabajo representadas.



¿Cuáles de esas enfermedades creen que se pueden prevenir? Entre todos propongan algunas medidas para ello.

¿Enfermedades diarreicas?

La falta de limpieza, de agua, de ventilación, de drenaje e iluminación crean riesgos para la salud en los lugares donde vivimos y trabajamos. Estas condiciones favorecen diversas enfermedades, entre ellas las que producen diarrea.

¿Sabe cuáles son las enfermedades que se acompañan de diarrea? ¿Cómo se pueden evitar? Anote las respuestas en su cuaderno y compártalas con sus compañeros/as o familiares.

Observe con detenimiento las siguientes ilustraciones:





Comente con sus familiares o compañeros/as acerca de las enfermedades que les han provocado diarrea y regístrelas en la primer columna de la siguiente tabla. Posteriormente determine cuáles de las situaciones ilustradas son las más frecuentes en su comunidad, y complete la tabla.

Enfermedades que provocan diarrea	Situaciones en la comunidad que pueden provocar diarrea

Las enfermedades que se acompañan de diarrea afectan a una gran cantidad de niños, niñas y adultos de nuestro país, aunque son más frecuentes en los menores de 14 años. Se presentan debido a factores culturales, sociales, económicos, pero sobre todo por la falta de hábitos de higiene.



Observe las siguientes imágenes y escriba en su cuaderno qué pueden ocasionar en las personas estos **parásitos**.*



Lombriz o gusano



Solitaria



Con base en los resultados de la actividad acerca de las enfermedades que han provocado diarrea, inicie una investigación de cada enfermedad, que incluya la edad de la persona que enfermó, qué la causó, sus síntomas, formas de curarlas y medidas de prevención. Para registrar los resultados de la investigación puede utilizar la siguiente tabla.

Enfermedad	Edad	Qué la causó	Síntomas	Formas de curación	Medidas de prevención

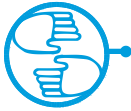
* **parásito:** Organismo que vive de otro ser vivo y le causa daño. Algunos son tan pequeños que sólo se ven con el microscopio, como las amibas, o más grandes como las lombrices y los piojos, que pueden verse a simple vista.

Para **saber** más... Lea en su **Revista** el texto *¿Quiénes son los causantes?*

Las enfermedades que provocan diarrea son causadas por organismos muy pequeños que entran a nuestro cuerpo cuando comemos alimentos contaminados o preparamos o consumimos los alimentos sin lavarnos las manos, provocando serios problemas de salud como dolor de estómago, diarrea, fiebre, etcétera. Estos organismos viven en el intestino de las personas y salen al ambiente cuando evacuamos el excremento y si no se tiene cuidado de deshacerse de él de manera apropiada, se corre el riesgo de contaminar el agua y los alimentos y contagiar a las demás personas. Una forma de combatir las enfermedades diarreicas es acudiendo a los servicios de salud más cercanos a su comunidad, para su tratamiento, también es conveniente llevar a las niñas y los niños de 2 a 14 años durante las Semanas Nacionales de Salud, donde además se les dan "antiparasitarios", vitamina A y se les aplican vacunas.

Con lo que usted conoce acerca del tema de las enfermedades diarreicas, *¿qué podría hacer para evitarlas?*





Con los resultados de la investigación y tomando en cuenta el trabajo realizado hasta este momento, converse con algunos familiares o compañeros/as acerca de lo que son las enfermedades que causan diarrea y la forma de prevenirlas.

¿Cuál fue la respuesta de las personas a la información que usted les presentó?



La diarrea es una respuesta del intestino ante la presencia de microbios,* parásitos y ocasionalmente alimentos que contienen sustancias tóxicas provenientes de microbios, se presenta en forma de excremento aguado o líquido en más veces que lo habitual en un día; en ocasiones se acompaña de dolor de estómago, de moco y sangre y de un olor a descompuesto. También se puede acompañar de vómito, calentura y malestar en general de la persona. Para evitar que la persona con diarrea se deshidrate, es necesario que tome “Vida Suero Oral”.

* **microbio:** Ser vivo que sólo puede verse a través de un microscopio y puede provocar enfermedades infecciosas. Los virus, hongos y bacterias son microbios. Se pueden encontrar en el suelo, el aire y el agua. No todos los microbios son perjudiciales.



A partir de la información de los cuadros anteriores, determine con algunos compañeros/as o familiares.

*¿Qué población es la más afectada por las enfermedades diarreicas?
¿Por qué?*

¿Qué debemos hacer para prevenir estos problemas?



Para **saber** más... Consulte el Folleto **Cuidemos nuestra salud** la parte correspondiente a *El ABC de la diarrea*, seleccione las ideas más importantes y elabore un cartel. Péguelo en el **círculo de estudio**, o en un lugar muy concurrido de la comunidad.



En compañía de familiares o compañeros del **círculo de estudio**, juegue **La oca de la salud**.

A partir de lo revisado en este tema, elabore una lista de las acciones que usted y su familia llevarán a cabo para prevenir las enfermedades que provocan diarrea.

Recordemos que...

Las enfermedades que producen diarrea son causadas por organismos como los virus*, las bacterias y los parásitos que se encuentran en el excremento de animales o seres humanos, así como en el agua sucia o alimentos contaminados. Estas enfermedades se presentan principalmente por no lavarse las manos después de ir al baño, antes de preparar los alimentos, no lavar las frutas y verduras o no cocer bien la carne de puerco, por lo que es necesario mantener aseado el lugar donde vivimos, y tener higiene al preparar los alimentos y consumirlos. En caso de defecar a ras de suelo es recomendable enterrar el excremento o cubrirlo con cal y evitar que los cerdos se lo coman. Asimismo, es muy importante purificar el agua que se va a beber, hirviéndola diez minutos o agregando dos gotas de cloro o tres de yodo por cada litro de agua y dejarla reposar. En ambos casos hay que esperar 30 minutos antes de tomarla o utilizarla. En todos los casos de diarrea es necesario acudir a los servicios de salud.



* **Virus:** Organismo más pequeño que las bacterias, que no se puede reproducir por sí mismo y que puede provocar diarrea o causar enfermedades como gripe, la varicela, entre otras.

Agrupemos las enfermedades

Forme grupos con las enfermedades identificadas en su familia y comunidad. Para agruparlas, **puede tomar en cuenta distintas razones: las causas que las provocan, la frecuencia con que se presentan, la parte del cuerpo que afectan, sus efectos en la salud** u otras que usted considere importantes.



Escriba los grupos en su cuaderno y explique a sus compañeros y asesor/a por qué las agrupó en esa forma.



Discuta con sus compañeros y compañeras las semejanzas y diferencias en la forma en que agruparon las enfermedades. Entre todos decidan nuevos grupos y escríbanlos en los cuadros siguientes:

- Grupos de enfermedades identificados colectivamente.

Enfermedades:

Enfermedades:

Enfermedades:

Enfermedades:

- A partir de su propia experiencia, escriba en los cuadros siguientes el nombre de tres o cuatro enfermedades que “se pegan” o son contagiosas y otras que no se contagian.

Enfermedades contagiosas	Enfermedades no contagiosas



Comente los resultados de la actividad anterior y explique qué podemos hacer para prevenir dichas enfermedades.

Para conocer más acerca de cómo se contraen algunas enfermedades, realice las actividades de la **Ficha 1.2** *Hay distintos tipos de enfermedades*.





Las enfermedades contagiosas o infecciosas son provocadas por microbios dañinos que entran a nuestro cuerpo. Estos microbios se pueden encontrar en alimentos en descomposición, en el aire o en el agua. También podemos ser contagiados por personas que estén enfermas, por ejemplo de gripe, de tuberculosis o de tos.

Hay otras **enfermedades que no son infecciosas o contagiosas**, por ejemplo la desnutrición, la diabetes, el reumatismo, el alcoholismo, los ataques al corazón y la mayoría de las formas de cáncer, entre otras. Algunos microbios dañinos pueden entrar a nuestro cuerpo si nos muerde un animal, por ejemplo el gato, el perro, el zorro, la rata o el coyote, que pueden transmitirnos la rabia; o si nos pica el mosquito *Anopheles*, que transmite el paludismo, o el mosquito *Aedes* que transmite la fiebre amarilla y el dengue.



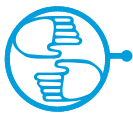
Pregunte a personal de salud, a familiares o vecinos/as de su comunidad, acerca de los principales síntomas y formas de prevenir las enfermedades que anotaron en el cuadro de *Enfermedades contagiosas* y *Enfermedades no contagiosas* y anote los resultados en su cuaderno.

- Seleccione la información que considere usted importante y compártala con sus compañeros y compañeras del **círculo de estudio**.

La tuberculosis

La tuberculosis forma parte del grupo de enfermedades contagiosas que son provocadas por microbios; sus síntomas se pueden confundir a veces con las infecciones respiratorias agudas.

¿Sabe lo que es la tuberculosis? ¿Cuáles son sus síntomas?



Pregunte a familiares o compañeros/as qué saben acerca de la tuberculosis, cuáles son sus síntomas y anótelos en su cuaderno.

Compare las respuestas de la investigación que realizó con lo que usted escribió y anote en el siguiente espacio las ideas que considere más importantes con relación a esta enfermedad.



Comente sus respuestas con los familiares o compañeros/as y respondan:
¿Los síntomas de las personas que padecen tuberculosis se pueden confundir con las personas que se enferman de tos y catarro? ¿Por qué?



La tuberculosis es una enfermedad infecciosa, contagiosa y curable, que ataca principalmente a los pulmones y es causada por un microbio. Se manifiesta por tos con flemas con duración de semanas, calentura, principalmente por las tardes, pérdida de apetito, decaimiento y palidez, entre otras.



Para **saber** más... Lea en su **Revista** el texto *La tuberculosis, una enfermedad contagiosa*. Después revise las respuestas anteriores y elabore un cartel para señalar las diferencias entre la tuberculosis y las enfermedades respiratorias agudas. Se recomienda consultar las actividades que realizó al inicio de este tema.



Tomando en cuenta las actividades realizadas, elabore junto con sus compañeros/as o familiares algunos carteles, destacando los síntomas de la tuberculosis, así como la forma de prevenirla.

Para **saber** más... Lea en su **Revista** el texto *Instituciones al cuidado de la salud*.

Recordemos **que...**



La tuberculosis es una enfermedad **contagiosa** que puede llevar a la muerte, pero se puede prevenir. Es curable si se detecta a tiempo y se trata correctamente. La persona que la padece o que tiene los síntomas ya mencionados debe ir al servicio de salud lo más pronto posible para que se le dé el tratamiento adecuado. Los familiares y otras personas que conviven con la persona enferma también deben ser revisados por el médico porque pueden haberse contagiado y necesitar tratamiento.

Es muy importante que al recién nacido se le aplique la vacuna BCG, ya que previene la tuberculosis.

La publicidad y la salud

Describa en forma oral la siguiente ilustración.



- ¿Cree que la publicidad que se utiliza para anunciar y vender productos puede tener alguna influencia perjudicial en la salud de las personas? ¿Por qué?

Escriba en su cuaderno qué productos divulgados frecuentemente por la radio, los periódicos, la televisión y los anuncios que están en las calles pueden provocar, por **consumirse o usarse en exceso**, las enfermedades anotadas en sus envases o envolturas. Fíjese en los ejemplos siguientes:

Productos	Enfermedades
Insecticidas	Intoxicaciones
Aromatizantes	Alergias

- Comente: *¿Qué podemos hacer para evitar esas enfermedades?*

Para **saber** más... Lea en su **Revista** el texto *La publicidad y los problemas de salud de los mexicanos y las mexicanas*.

Recordemos **que...**



A veces pensamos que estar sano simplemente es no estar enfermo. Pero la salud es mucho más. Tiene que ver con la manera en que vivimos, con sentirnos bien física y anímicamente. También tiene que ver con lo que comemos, con las condiciones de los lugares donde habitamos y trabajamos, con las actividades que hacemos durante nuestro tiempo libre, entre otras cosas importantes que debemos tomar en cuenta para estar sanos. Más adelante revisaremos con mayor atención estos aspectos.

TEMA

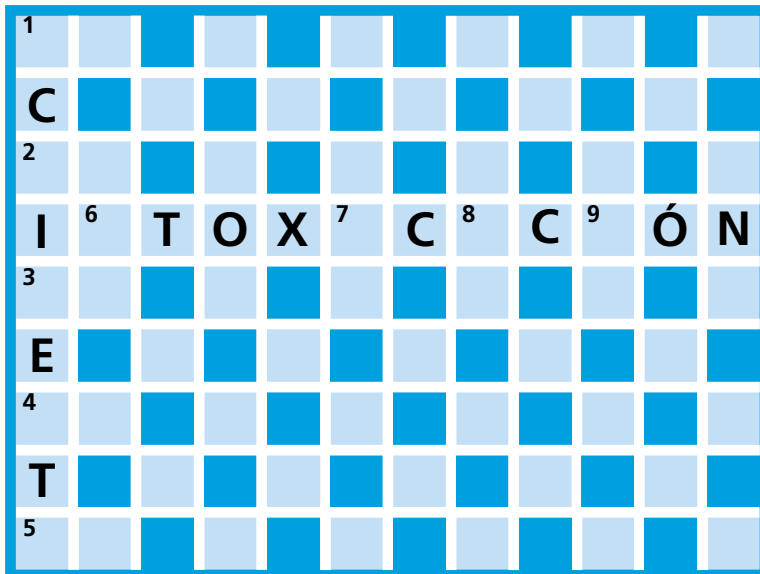
2

Otros aspectos que
afectan nuestra salud

Los accidentes como caídas, quemaduras e intoxicaciones, entre otros; las condiciones desfavorables o insalubres en el trabajo, así como la falta de tiempo y espacio para descansar y recrearnos sanamente, pueden impedirnos tener una vida plena, sana y satisfactoria. Conocer bien cada uno de estos aspectos nos ayudará a desarrollar hábitos y actitudes para conservar y mejorar nuestra salud.



Para empezar... Resolvamos el crucigrama y encontremos dos palabras que expresen situaciones que pueden cambiar la vida de una persona.



Solución en la página 270

VERTICALES

1. Primera letra de las vocales.
2. Tercera letra del alfabeto.
3. Consonante de la palabra duda.
4. Primera letra de negación.
5. Primer vocal de la palabra estudio.

HORIZONTALES

6. Primera letra de otra forma de decir jamás.
7. Inicio de la palabra imaginación.
8. Terminación del femenino de gato.
9. Tercera letra de las vocales.

Accidentes



Comente con sus compañeros/as si alguna vez ha sufrido algún accidente y diga cuáles fueron las causas.

- Observe las ilustraciones siguientes y comente lo que le comunica la historia.



¡Los accidentes no nacen, se hacen y se pueden evitar!

- Las causas de muerte más frecuentes entre los cinco y los cuarenta y cinco años de edad son los accidentes.
- Nueve de cada diez accidentes se deben a errores o falta de precaución de las personas, por lo tanto esos nueve accidentes pueden evitarse.

Escriba alguna experiencia en la que su vida o la de una persona cercana a usted haya sido afectada por un accidente.



Lean sus textos en voz alta y coméntenlos.



Conversen acerca de **cómo un accidente puede cambiar la vida de una persona**. Anoten las ideas más importantes de la conversación.

¿Cuáles son los accidentes más frecuentes en su comunidad?

- Desafortunadamente los accidentes se presentan en cualquier momento y en cualquier lugar.
- Pregunte a sus familiares y vecinos cuáles accidentes han ocurrido en sus casas y en la comunidad, el número de veces que se han presentado durante los últimos dos años y las causas que originaron cada accidente.
- Para anotar y organizar la información puede hacer un cuadro como el siguiente. Fíjese en el ejemplo:

Accidentes ocurridos en la comunidad		
Tipo de accidente	No. de veces	Causas
1 Cortadura con cuchillo	6	Descuidos
2		
3		
4		
5		



Comente los resultados de la información recogida y discuta cómo se hubieran podido evitar tales accidentes.

Para **saber** más... Lea en su **Revista** el texto *Los accidentes más frecuentes*.

Recordemos **que...**

Casi siempre los accidentes ocurren **por falta de cuidado o por ignorancia**. Esto significa que la mayoría de ellos pueden evitarse tomando las precauciones necesarias. Las lesiones más frecuentes producidas por accidentes son: golpes en distintas partes del cuerpo, torceduras, fracturas, cortaduras, quemaduras, envenenamientos, ahogamiento, asfixias, heridas por arma de fuego, picaduras y mordeduras de animales.



Intoxicaciones

Otro problema que se nos presenta con frecuencia es el de las *intoxicaciones*.

- Lea con atención la nota periodística y anote las causas por las que usted crea que las personas se intoxicaron.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Catorce voluntarios intoxicados y un bombero con quemaduras en un incendio en Puebla

Silvia Sánchez González, corresponsal Puebla, Pue. 20 de septiembre. Un bombero con quemaduras de primer grado y 14 voluntarios intoxicados, además de pérdidas materiales por 16 millones de pesos, dejó un incendio en una gran extensión de terreno boscoso, en Texmelucan, Puebla.

Se reportó que durante las maniobras, otras 18 personas más sufrieron intoxicaciones.



Usted o alguna persona cercana a usted, ¿se ha intoxicado? ¿Cuál fue la causa? ¿Cuáles fueron los síntomas? ¿Qué hizo? Platique esa experiencia.

- Intercambie sus experiencias con las de otros/as integrantes del círculo y completen la siguiente tabla para indicar las causas posibles de intoxicaciones.

Causas de intoxicación

Inhalación de algunos gases o humos.

Contacto con insecticidas, herbicidas o veneno para ratas.



Para **saber** más... Consulte en su **Revista** el texto *Las intoxicaciones más frecuentes y complementen el cuadro anterior.*

Primeros auxilios.

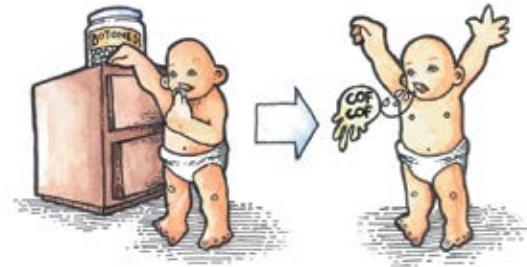
¿Qué hacer en caso de accidente?

Describa sobre las líneas lo que usted haría para ayudar y proporcionar los primeros auxilios a personas accidentadas en los casos siguientes:

1. Un señor realiza reparaciones al techo de una casa, cae al suelo y recibe un golpe fuerte en la cabeza que le ocasiona una herida.



2. Un niño pequeño introduce un botón a su boca y comienza a tener dificultades para respirar, se pone pálido y tose.



3. Una señora golpea accidentalmente una olla que contiene aceite hirviendo y se le derrama en una pierna.



Comenten las respuestas que dieron a cada una de las situaciones anteriores.

Los **primeros auxilios** son la atención inmediata que le damos a una persona que tuvo un accidente, mientras llega el médico o la llevamos a un centro de salud. **¡En muchos casos los primeros auxilios pueden salvarle la vida a una persona!**



Consulte a su asesor/a, a su médico/a o a una enfermera para ampliar su información acerca de los primeros auxilios que se deben proporcionar en los casos anteriores.



Escriba la información en su cuaderno y compárela con la que usted anotó antes. Consiga también datos de teléfonos y domicilios de personas e instituciones a las que pueda recurrir en caso de emergencia.



Entre todos investiguen y practiquen lo que se debe hacer en cada uno de los accidentes que se presentan con mayor frecuencia en casa. Con la información que recopilaron se pueden elaborar carteles para mostrarlos a familiares y vecinos y compartir con ellos las recomendaciones.

Ejemplos:

Recomendaciones más importantes ante una **hemorragia**.

En caso de sangrado:

Haga presión directa sobre la lesión.



Recuerde que ante una hemorragia cada segundo es oro.

Ante un accidente

- Conserve la calma.
- Averigüe cómo ocurrió el accidente.
- Pida ayuda al personal de salud más cercano.
- Aplique los primeros auxilios, **sólo si está usted capacitado/a**.
- No mueva a la persona lesionada, a menos que sea estrictamente necesario.
- Revise si se siente el pulso en el lesionado.

Para **saber** más... Consulte en su **Manual de primeros auxilios** el texto *Hemorragias*.



Anote en su cuaderno las cosas y medicamentos necesarios para atender enfermedades y accidentes leves, así como para dar primeros auxilios. Con ellos, integren un botiquín que pueda ser utilizado en caso de emergencia. Con la participación de todos, decidan las formas en que se pueden organizar y solicitar la colaboración de otras personas de la comunidad.

Recordemos **que...**

Por grandes o pequeños que sean nuestros conocimientos, siempre podemos ayudar. Antes de aplicar los primeros auxilios a una persona lesionada, **debemos reconocer nuestros límites, lo que sabemos hacer**. Sobre todo, porque en esos casos podemos causar más daño y, más aún, poner en peligro la vida de la persona lesionada. **Hagamos únicamente lo que sabemos hacer**. Cuando tengamos alguna duda sobre qué hacer por una persona recién accidentada, es mejor acudir inmediatamente con un promotor de salud, un/a médico/a u otra persona del sector salud y no perder tiempo en adivinar qué podríamos hacer.

TEMA

3 Medidas preventivas y de seguridad en nuestra casa y en nuestra comunidad



Las enfermedades, los accidentes, y los problemas que afectan o amenazan nuestra integridad, son como visitantes inesperados que no avisan ni el momento ni el lugar de su llegada. Pero nosotros/as sí podemos anticiparnos a ellos, aplicando algunas medidas que nos hagan sentir más seguros y que disminuyan los riesgos y consecuencias que traen.

Para empezar...



Comenten acerca de las siguientes preguntas:
¿Han vivido o presenciado alguna situación como la que muestran las ilustraciones?
¿Cómo creen que afectan este tipo de situaciones a su seguridad?



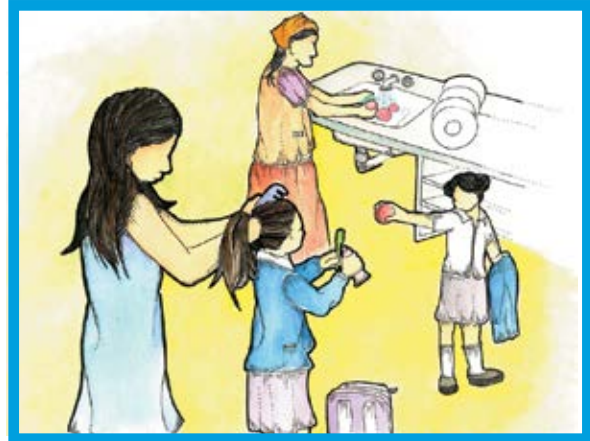
Prevención de enfermedades y accidentes

Anote en una tarjeta tres acciones que usted lleva a cabo para prevenir enfermedades.



Lean en voz alta sus tarjetas y elaboren en su cuaderno una sola lista de acciones preventivas.

- Entre las acciones importantes para evitar enfermedades y conservar la salud, destacan por su importancia la **limpieza** personal y de los lugares donde nos encontramos todos los días, nuestros **hábitos de alimentación** y la **aplicación oportuna de vacunas**, entre otras acciones que revisaremos más adelante.



Elabore en su cuaderno una lista de los lugares de su casa y de su comunidad que presentan mayores riesgos de que las personas **sufran un accidente** y anoten por qué. Fíjese en el ejemplo:



La **cocina** es uno de los lugares de la casa en donde ocurren más accidentes, porque ahí se usa el fuego para cocinar, se preparan cosas calientes, se usan cuchillos y otros utensilios.



Discutan acerca de la lista y anoten en su cuaderno las medidas que se pueden tomar para que las personas aprecien las ventajas de mantener una **actitud preventiva** y puedan estar y realizar actividades en esos lugares, con mayor confianza y seguridad.

Lea con cuidado las siguientes frases:

- Los líquidos hirviendo pueden causar quemaduras graves.
- Los objetos que están pesados caen fácilmente si no están afianzados.
- Los pisos y escaleras sucios y en malas condiciones son causa de caídas y resbalones.
 - Los objetos punzocortantes requieren ser usados con cuidado.
- Los niños y niñas pueden ingerir medicamentos y sustancias tóxicas que los dañen.
- Las personas que tienen contacto con cables y tomas de corriente eléctrica pueden recibir descargas eléctricas.
- Las sustancias inflamables requieren ser manejadas con mucha precaución.



Discutan acerca de los riesgos mencionados en las frases anteriores y las actitudes y hábitos que deben mantenerse frente a cada una de ellas para evitar accidentes.



¡Cuidado!

Trabajador herido al caer de un andamio

Un trabajador resultó gravemente herido al caer de un andamio en el que instalaba la decoración de las fiestas patrias, en las calles de la ciudad.

Los hechos ocurrieron cuando se rompió el cable que sostenía la base del andamio.



Lea con atención la nota periodística anterior y escriba cuáles son las medidas de seguridad que se deben aplicar para evitar este tipo de accidentes.

Consulte su **Manual de primeros auxilios** y localice las medidas de seguridad que se proponen para evitar algunos de los accidentes del siguiente cuadro.



- Identifique en la columna de la derecha la medida de seguridad que le corresponde al accidente de la izquierda. Únalos trazando una línea.

Tipo de accidentes	Medidas de seguridad
<ul style="list-style-type: none"> ● Quemadura causada por contacto con agua hirviendo. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Hacer fogatas en las zonas destinadas para ello y cerciorarse de que quede completamente apagada al retirarse del lugar.
<ul style="list-style-type: none"> ● Caída en una cisterna sin tapadera. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Guardar en lugar seguro los medicamentos y sustancias tóxicas en envases adecuados y rotulados.
<ul style="list-style-type: none"> ● Incendio en zona boscosa provocado por una fogata. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Usar con precaución y guardar en su lugar objetos punzocortantes.
<ul style="list-style-type: none"> ● Intoxicación causada por ingerir medicamentos. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Manejar con cuidado líquidos calientes y ponerlos en lugares adecuados.

Recordemos que...

Los niños y niñas son curiosos y muy activos. A los adultos nos corresponde enseñarles a tomar precauciones para evitar que les sucedan accidentes. Es necesario platicar con ellos/as acerca de los riesgos que existen a su alrededor, para que actúen con precaución y seguridad. Por ejemplo, al jugar en sitios en donde se almacena agua, como pozos o piletas; donde hay vehículos u otras máquinas en movimiento; al estar en lugares donde se almacena material inflamable o hay cosas muy calientes; al manejar sustancias tóxicas y aparatos eléctricos. Es nuestra responsabilidad enseñarles a reconocer éstas y otras situaciones que ponen en peligro su integridad.

Prevención de intoxicaciones

Encierre en un rectángulo las acciones que usted ha realizado para **evitar intoxicaciones**.

- Tomar aire puro respirando profundamente.
- Guardar sustancias tóxicas en un lugar seguro.
- Lavar las heridas.
- Cuidar que las latas que se consumen no estén oxidadas, rotas ni hinchadas.
- Tomar leche fría.
- No consumir alimentos con mal olor.
- Ponerse mascarilla de protección.



Comenten sus respuestas y escriban en su cuaderno otras medidas preventivas de intoxicaciones que ustedes conocen.



Para **saber** más... Lea en su **Manual de primeros auxilios** el texto *Envenenamientos e intoxicaciones*.



Recordemos **que...**

La aplicación de medidas de seguridad en la casa, en el trabajo y en la comunidad, forma parte de las acciones de prevención que son necesarias para protegernos de distintos tipos de accidentes y conservar la salud. El propósito más importante de las acciones preventivas es el de lograr que las personas identifiquen las situaciones y condiciones que representan un riesgo para su salud e integridad física, anticipen sus consecuencias y lleven a cabo las medidas que contribuyan a evitarlas.



TEMA

4 ¿Cómo cuidar nuestra forma de vida?

Es importante analizar las causas y formas de prevención de las enfermedades, los accidentes y de otros problemas que influyen en la *calidad de nuestra vida*.* Pero también podemos lograr mejores condiciones de vida si somos capaces de tomar decisiones y actuar oportunamente ante las situaciones adversas que se nos presentan. Siempre podemos hacer algo por nosotros/as y por los demás. Es mejor hacer el intento que quedarse inmóvil y esperar a que las soluciones se den por sí solas.



Para empezar...

La vida, como un *comentario* de otra cosa que no alcanzamos, y que está ahí al alcance del salto que no damos...

Julio Cortázar, escritor argentino

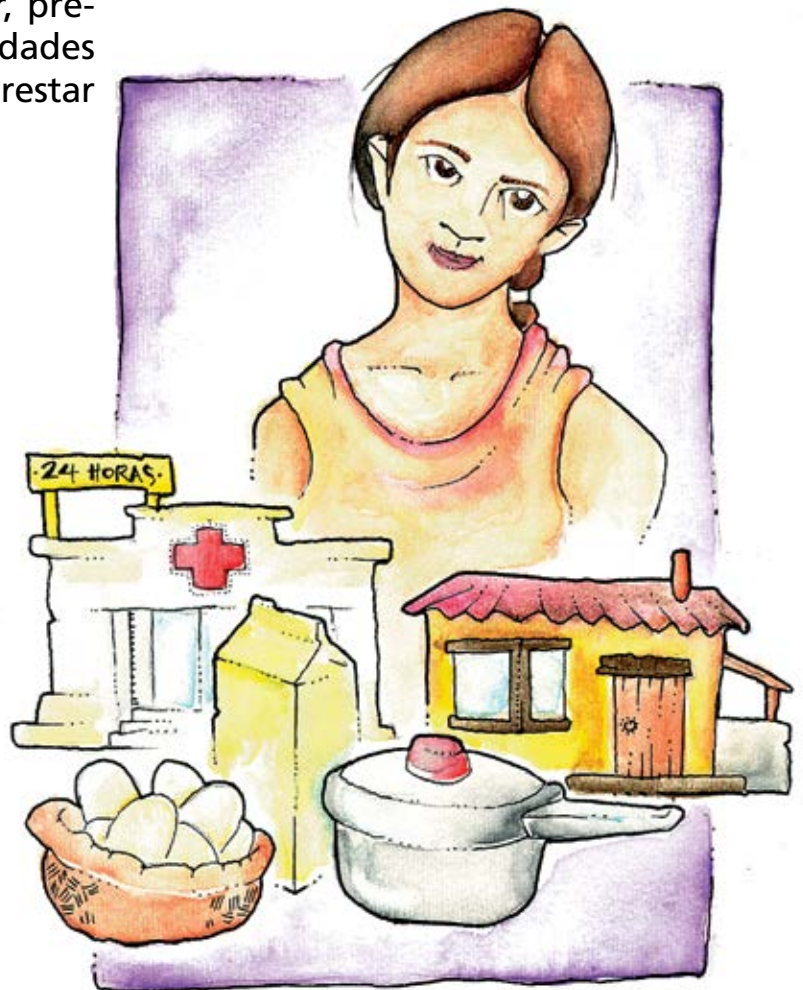
¿Está de acuerdo con el texto anterior? ¿Por qué?

* **calidad de vida:** Se refiere al nivel en que una persona, una familia o una comunidad tiene satisfechas sus necesidades de habitación, alimentación, salud, educación, empleo, seguridad, recreación y cultura, así como de establecer y mantener relaciones adecuadas con el ambiente.

¿Qué tendría que hacer para vivir mejor?

- Para mejorar nuestra calidad de vida, además de reconocer, prevenir y atender las enfermedades que padecemos, debemos prestar atención a otros aspectos.

En la Declaración Universal de los Derechos Humanos, aprobada en París, Francia, el 10 de diciembre de 1948, se proclamó que: "toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios...".





Discutan en parejas si los derechos señalados en la declaración anterior se cumplen en su comunidad.

¿Qué situaciones favorecen su cumplimiento y cuáles lo impiden?



- Observe el diagrama siguiente:



• *¿Qué cree usted que representa el diagrama anterior?*

Ponga una cruz en el círculo de la explicación que a usted le parece mejor. Puede cruzar más de un círculo, si lo considera necesario.

- ☐ Que todos los aspectos incluidos en el diagrama influyen en la salud, y que ésta a su vez los favorece.
- ☐ Que solamente algunos de esos aspectos tienen que ver con nuestra salud.
- ☐ Que se tiene salud si se satisfacen los aspectos señalados.

• *¿Cuál o cuáles de los aspectos del diagrama anterior requieren mejorar, usted y las personas con las que convive?*

¿Qué necesita mejorar de ellos y qué puede hacer usted para lograrlo?

Hay problemas y carencias que no podemos resolver tan fácilmente, pero sí podemos cambiar nuestra actitud ante ellos, organizarnos y participar para exigir el cumplimiento de nuestros derechos y realizar acciones que, poco a poco, nos ayuden a resolver nuestras necesidades.

Todo ser humano tiene necesidades que se consideran básicas. La salud, la educación, la alimentación, el trabajo, la vivienda, el vestido y la recreación, son necesidades individuales y sociales que las personas deben satisfacer para tener posibilidad de desarrollarse.

Juguemos a **La oca de la salud**.



Puede jugar con los/as participantes del círculo, con vecinos o familiares, siguiendo las instrucciones que acompañan al juego. Después de jugarlo, responda lo siguiente:

Seleccione tres de las casillas del juego que más hayan llamado su atención y explique por qué.



En parejas identifiquen las casillas que se relacionan con cada uno de los aspectos **que influyen en nuestra salud** y anote sus números sobre las líneas.

Fíjese en el ejemplo:

Alimentación: 3, 9, 15

Educación:

Ambiente:

Vivienda:

Trabajo:

Recreación:

Higiene:



Con la participación de los integrantes de su familia, escoja las sugerencias de algunas de las casillas y tome con ellos acuerdos para realizarlas. Anote en su cuaderno los acuerdos a los que llegó.

Para **saber** más... Lea en su **Revista** el texto *¿Qué influye en nuestras condiciones de vida?*

Recordemos **que...**

La salud es una responsabilidad individual y social. Es la capacidad de las personas y de las sociedades para alcanzar un mayor bienestar físico, mental, afectivo y social. Estar sano/a significa estar bien, sentirse bien y relacionarse constructivamente consigo mismo/a y con los demás. Ser creativo/a y productivo/a.

No puede haber salud si las personas no han resuelto satisfactoriamente sus necesidades básicas: alimentación adecuada, educación, vivienda digna, trabajo y salario satisfactorios, ambiente sano, seguro y recreación.

Nuestros avances

- 1 ¿Usted se considera una persona sana? **Sí** **No**
¿Por qué?

- 2 Seleccionen en grupo uno de los problemas principales que afectan la salud de los habitantes de su comunidad. Después propongan cuatro acciones que los integrantes del círculo pueden realizar para disminuir sus consecuencias.

Problema:
Acciones a realizar
1
2
3
4

Realicen las acciones propuestas y evalúen los resultados obtenidos.

- 3 ¿Cómo influyen en su salud las condiciones del lugar donde vive?
Elabore un resumen para explicarlo.

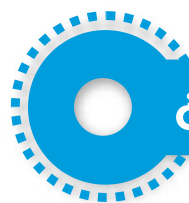
- 4 Escriba tres razones que usted considere importantes para prevenir accidentes.

1	
2	
3	

- 5 Describa algunas acciones que usted haya llevado a cabo recientemente en su casa o en su comunidad para prevenir accidentes.

- 6 Anote cuáles son los beneficios que obtiene una persona recién accidentada al recibir primeros auxilios.

- 7 ¿Qué aspectos debe tomar en cuenta para mejorar sus condiciones de vida? Puede escoger algunas de las sugerencias de **La oca de la salud**.



¿Qué he aprendido y para qué me sirve?

En esta sección usted va a escribir, con sus propias palabras, lo que ha aprendido. Esto le permitirá volver a pensar acerca de lo que realmente aprendió y darse cuenta de lo que necesita repasar.



¿Qué aprendí en esta unidad?



¿Qué debo repasar?

¿Para qué me sirve lo que he aprendido en esta unidad?

2

Para cuidarnos,
tenemos que conocernos



Nuestro cuerpo es lo más valioso que tenemos. No hay tiempo mejor invertido que el que dedicamos a saber más de él, de las distintas partes que lo forman y de su funcionamiento. Amar nuestro cuerpo es conocerlo, cuidarlo y desarrollar sus distintas capacidades en nuestra vida diaria.

¿Qué nos proponemos?

- Reconocer y valorar el cuerpo humano, sus partes principales y funciones, para cuidarlo y conservarlo sano.
- Fortalecer la práctica de hábitos saludables que contribuyan al desarrollo personal y social y a prevenir enfermedades.

Temas:

1. Nuestro cuerpo: ¿conocido o ignorado?
2. Sigamos reconociendo nuestro cuerpo
3. Nuestro cuerpo nos permite estar en contacto con el mundo
4. Puedo cuidar mi cuerpo

Nuestros avances

¿Qué he aprendido y para qué me sirve?



TEMA

1

Nuestro cuerpo: ¿conocido o ignorado?

Todas las personas mostramos, en distintos tiempos y circunstancias de nuestras vidas, intereses y sentimientos diversos por nuestro cuerpo. Seguramente usted ha sentido curiosidad, miedo, asombro, rechazo o aceptación hacia alguna característica de su propio cuerpo o el de otros. Compartamos algunas de estas experiencias para aprender más acerca de cómo es y cómo funciona nuestro cuerpo.

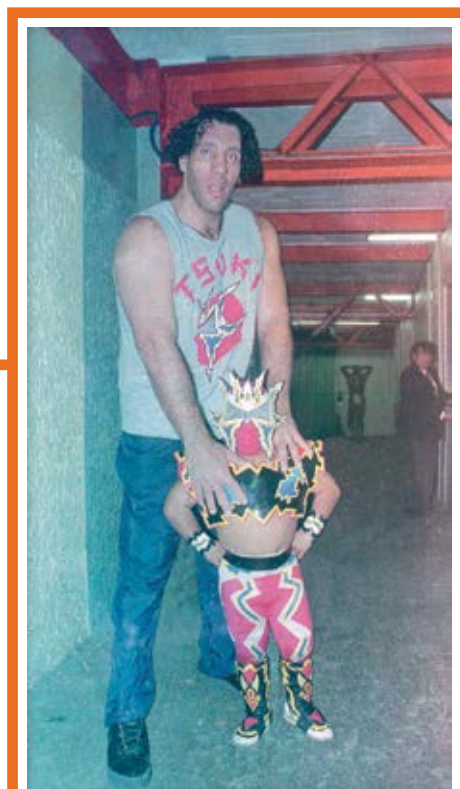


Para empezar...

Describa lo que observa en la siguiente fotografía:



Comenten sus impresiones acerca de la fotografía y conversen acerca de las preguntas siguientes:



¿Qué actitudes tenemos hacia personas con apariencia distinta a la nuestra?

¿Usted muestra respeto hacia las diferencias físicas de otras personas? ¿Por qué?

Escriba una experiencia en la que una persona se haya burlado de usted o alguien cercano a causa de su apariencia física. Explique cómo reaccionó usted y/o la persona burlada.



Comenten las experiencias que escribieron y digan: *¿qué importancia tiene mostrar respeto a nuestro propio cuerpo y al de los demás?*

Realice las actividades de la **Ficha 2.1** *El valor de nuestro cuerpo*.



Una de las características más notables e importantes del cuerpo humano es la individualidad de su aspecto. Entre los miles de millones de personas que habitamos la Tierra existe una gran variedad de diferencias, tanto en nuestro aspecto exterior como en nuestras formas de pensar, de ser y sentir.

La herencia, es decir, lo que recibimos de nuestros antepasados, y el ambiente natural y social en el que vivimos, influyen en las diferencias que presentamos. Por ejemplo, el color de los ojos es resultado de nuestra herencia familiar, mientras que la estatura, además de ser herencia familiar, puede estar influida por el tipo de alimentación y el funcionamiento del propio cuerpo.

El cuerpo debe ser valorado y apreciado en su totalidad y en todas y cada una de las partes que lo forman.

- *¿Le gustaría conocer más acerca de su cuerpo?*
- *¿Qué piensa de los textos siguientes?*

“Ningún conocimiento puede ser más satisfactorio para el hombre que el de su propio físico, sus partes y sus funciones.”

Thomas Jefferson,
pensador y político estadounidense (1743 -1826).

**“Existe un templo en el mundo y éste es el cuerpo humano.
Nada más sagrado que su digna figura.”**

Novalis,
escritor alemán (1772 - 1801)

¿Por qué cree que desde hace muchos años algunas personas se han interesado en estudiar el cuerpo humano?



Comenten sus respuestas y conversen acerca de las situaciones en las que ustedes han necesitado información relacionada con las partes y funciones de su cuerpo; por ejemplo, cuando se han enfermado o sufrido algún accidente.

Describa qué partes de su cuerpo intervienen y cómo funcionan cuando usted realiza las actividades siguientes:

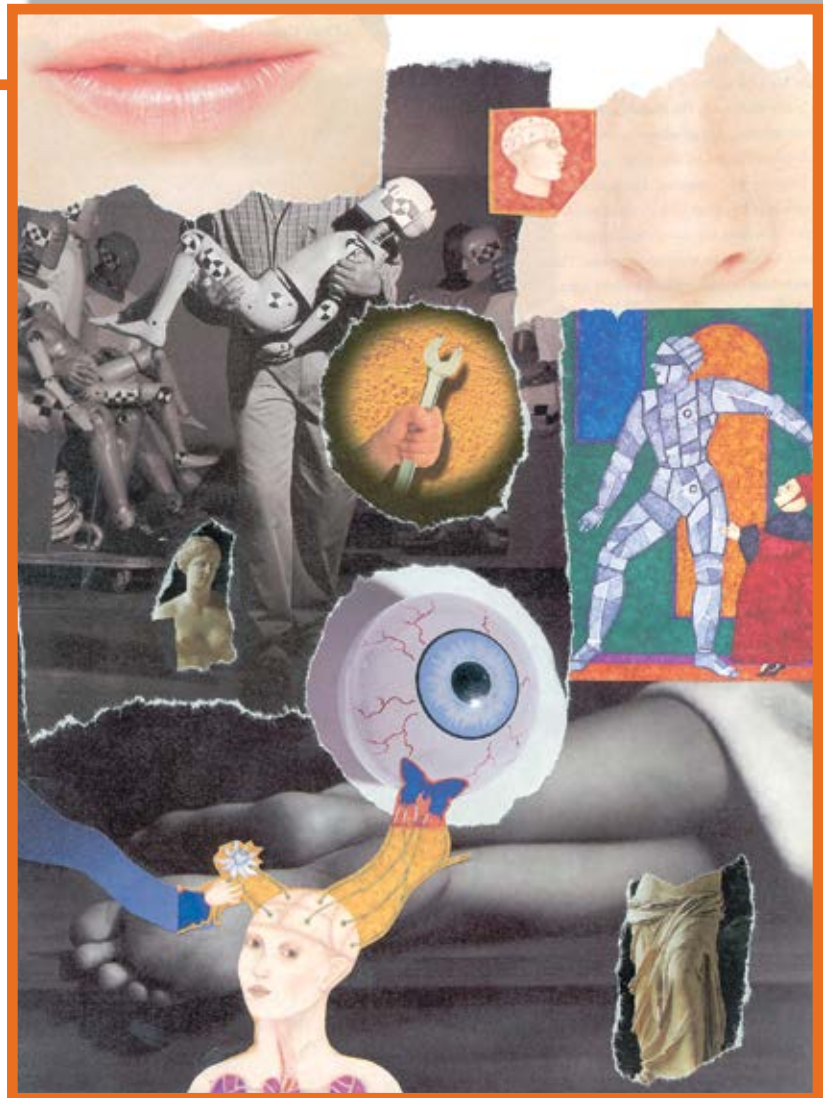
Comer:

Lavar ropa:

Escribir una carta:



Lean y comenten sus respuestas. Después digan: qué les gustaría saber del funcionamiento de su cuerpo y por qué.



Recordemos **que...**

Todas las partes u órganos del cuerpo humano trabajan armónicamente para llevar a cabo las funciones que hacen posible la vida. Entre las funciones más importantes están la respiración, la digestión, la circulación, la locomoción, la reproducción y la excreción. Es importante conocer nuestro cuerpo y sus funciones y tener la disposición para cuidarlo y conservarlo.

El aparato digestivo, un procesador de alimentos

Para que el cuerpo “funcione” o “trabaje” se necesitan, entre otras cosas, oxígeno y la energía que proporcionan los alimentos que comemos. *¿Se ha preguntado cómo entran éstos a nuestro cuerpo? ¿Qué pasa con ellos una vez dentro?*

- Un dicho muy popular dice así:

"Barriga llena, corazón contento"

Escriba y comente con sus compañeros y compañeras, *¿qué significado tiene este dicho?*





Formen un círculo y elijan a un compañero/a que lea las siguientes frases y preguntas. Todos los demás cierran los ojos y piensen en lo que su compañero/a lee:

- Piensen algo **que les guste mucho comer**.
- Recuerden cómo lo muerden, cómo lo mastican y la sensación al pasarlo.
- *¿Qué sienten cuando lo que les gusta comer ya está en el estómago?*
- *¿Cómo sienten el estómago? ¿Es una sensación agradable?*
- *¿Qué sienten cuando no han comido y tienen hambre?*
- *¿Cómo se han sentido cuando comieron algo que les cayó mal?*
- *¿Cómo sienten el estómago? ¿Han tenido diarrea?*



Comenten sus experiencias.

Reflexione acerca de las preguntas siguientes y responda en su cuaderno:

- ¿Qué pasa con los alimentos una vez que entran a nuestro cuerpo?
- ¿Qué partes del cuerpo intervienen en la digestión?

- Observe atentamente la ilustración siguiente:



- ¿Qué sabe de las partes del aparato digestivo que se muestran?
- ¿Ha observado alguna de esas partes parecidas en un animal?
- Observe el recorrido que siguen los alimentos dentro del cuerpo y diga los nombres que conoce de las partes que forman este aparato.

Lea el siguiente texto y coméntelo con sus compañeros/as.

El aparato digestivo es el responsable de transformar los alimentos que comemos.

- La digestión de los alimentos se inicia en la **boca**, donde los alimentos son masticados y mezclados con la saliva. Posteriormente pasan al **esófago** y de ahí al **estómago**.
- En el **estómago**, la comida permanece de dos a tres horas. Durante este tiempo, la comida se licua al mezclarse con los **jugos del estómago o gástricos**. Posteriormente entra al **intestino delgado**, donde se añaden la **bilis**, el **jugo pancreático** y los **jugos del intestino**. Estos jugos continúan la **digestión** de la comida hasta desintegrarla. Las sustancias nutritivas son absorbidas a través de las paredes del intestino delgado y pasan a la sangre. La sangre se encarga de repartirlas por todo el cuerpo.
- El alimento digerido que no atraviesa la pared del intestino delgado y los restos no digeribles, como la fibra, formada por restos de cascarillas de frutas, verduras, cereales o leguminosas, entran al **intestino grueso**. Ahí se absorbe el agua que contiene la comida y los jugos digestivos agregados. Los desechos se almacenan en el **colon** hasta ser eliminados en forma de excremento a través del **ano**.

Para **saber** más... Consulte en el **Atlas del cuerpo humano** el esquema del aparato digestivo.

- Señale en el esquema del aparato digestivo el recorrido que siguen los alimentos desde que entran a nuestro cuerpo.
- Discutan qué pasa con los alimentos cuando llegan a la boca.

¿Y los dientes?



Comente lo siguiente con familiares o compañeros.
¿Ha dejado de comer cosas que le gustan por tener una mala dentadura?

¿Qué pasa cuando una persona tiene una dentadura incompleta?

¿Cómo afecta esto a la apariencia de las personas y a la digestión?



- Observe las siguientes imágenes y coméntelas con familiares o compañeros.



¿Usted cuida su dentadura? ¿Cómo?

Las caries en los dientes son un problema muy frecuente en las personas. Son pequeños huecos causados por microbios que producen ácidos que destruyen los dientes. Esto ocasiona dolor y mal aliento y dificulta la masticación. Con los dientes cortamos y molem los alimentos para poder digerirlos, junto con la saliva que los ablanda. Por eso es muy importante tener nuestra dentadura sana.

Realice las actividades de la [Ficha 2.2](#) *Para proteger nuestros dientes*.



Es necesario lavarnos los dientes, las encías y la lengua, después de cada comida. Si no tenemos pasta dental ni cepillo, podemos frotarlos con un trapo limpio envuelto en el dedo, con polvo de tortilla quemada o preparando una pasta con una cucharada de sal, una cucharada de bicarbonato y unas gotas de agua. También necesitamos usar hilo dental para eliminar restos de comida en los dientes y evitar problemas en las encías. En caso de presentar caries, hay que acudir al dentista para evitar que siga dañándose la dentadura.

Para **saber** más... Le recomendamos consultar el Folleto **Cuidemos nuestra salud**, en su parte correspondiente a "Salud bucal" y compartir la información con sus familiares y amigos.



A partir de la información consultada en la **Ficha** y en el Folleto, con sus compañeros y compañeras elabore carteles para comunicar a sus familiares o vecinos lo que se debe hacer para proteger los dientes, y colóquelos en el periódico del **círculo de estudio** o en un lugar muy concurrido de la comunidad.

Recordemos **que...**

Una dentadura saludable se logra si tenemos una alimentación balanceada, cepillamos los dientes, las encías y la lengua después de cada alimento y acudimos a los servicios de salud cada 6 meses. En caso de sentir dolor en alguna pieza dental, se debe ir de inmediato a los servicios de salud para solicitar una revisión y atención oportuna.

¡Aguas con lo que comemos!



¿Qué relación cree que hay entre las ilustraciones anteriores y las enfermedades del estómago?

- Se llaman **enfermedades gastrointestinales** las que afectan las distintas partes del aparato digestivo, desde el esófago hasta el ano.
- Recuerde alguna enfermedad o trastorno del aparato digestivo que usted o su familia han padecido.
Comente sus respuestas.

Enfermedad	Síntomas	Órgano/s afectado/s
1		
2		
3		
4		

Duración de la enfermedad	¿Cómo se curó?
1	
2	
3	
4	

Algunas enfermedades del estómago son la gastritis y la úlcera gástrica, que por lo general se manifiestan con ardor y dolor intensos. Éstas pueden presentarse por dejar de comer, por desórdenes en los horarios de comida, por comer en exceso alimentos y bebidas irritantes (licor, café, condimentos, entre otros), por llevar una vida excesivamente tensa o por infecciones causadas por microbios.

Para **saber** más... Lea en su **Revista** el texto *El aparato digestivo*.

Recordemos **que...**

Para conservar nuestra salud es necesario cuidar nuestra alimentación.

Los órganos del aparato digestivo funcionan en estrecha relación durante el proceso de digestión y absorción de alimentos, así como para expulsar el desecho o excremento que resulta de la digestión. El proceso digestivo se inicia en la boca y continúa en el estómago y en los intestinos.

Cuidar que el agua que bebamos esté limpia, vigilar el tipo de alimentos que ingerimos y la forma en que lo hacemos, contribuyen a prevenir algunas enfermedades del aparato digestivo.

Necesitamos respirar para vivir

Nuestro cuerpo, además de los alimentos, necesita oxígeno* que se obtiene del aire que respiramos. El oxígeno y las sustancias nutritivas, al combinarse, proporcionan la energía necesaria para el funcionamiento del cuerpo. El sistema respiratorio es el encargado de llevar a cabo la respiración, o sea la toma del oxígeno del aire que respiramos y el aparato circulatorio lo distribuye a todo el cuerpo, recoge el bióxido de carbono,** producto de la actividad de nuestro cuerpo y lo elimina.

* **oxígeno:** Gas sin color, sin olor y sin sabor que ocupa el 21 por ciento del volumen del aire que nos rodea y que es necesario para cualquier tipo de combustión.

** **bióxido o dióxido de carbono:** Gas incoloro que se produce durante la respiración y en toda combustión. En cantidades altas es tóxico.



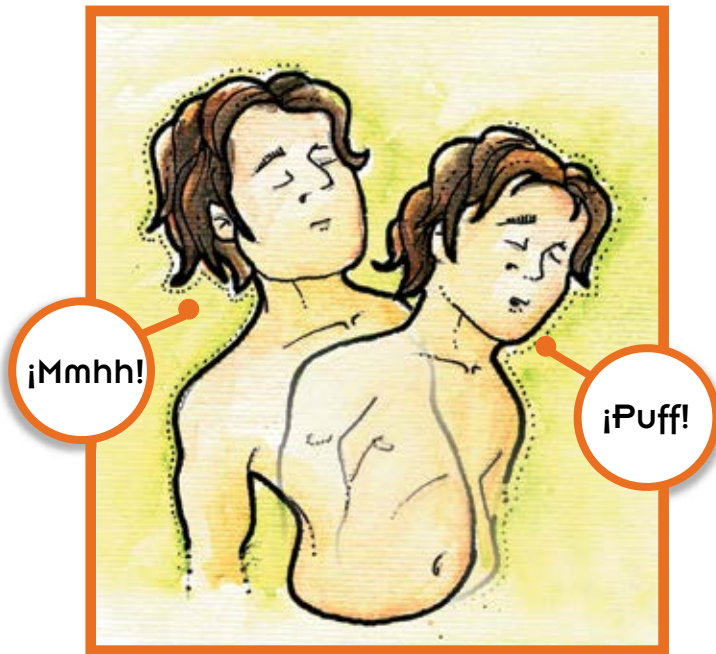
Formen parejas. Pídale a su compañero/a que cuente y anote en las líneas el número de respiraciones que usted tiene por minuto en las siguientes situaciones. Puede usar un reloj con segundero o hacer un cálculo.

- 1 Sentado (en reposo): _____ respiraciones por minuto.
- 2 Después de caminar: _____ respiraciones por minuto.
- 3 Después de saltar o correr: _____ respiraciones por minuto.

Comparen y comenten los resultados obtenidos.

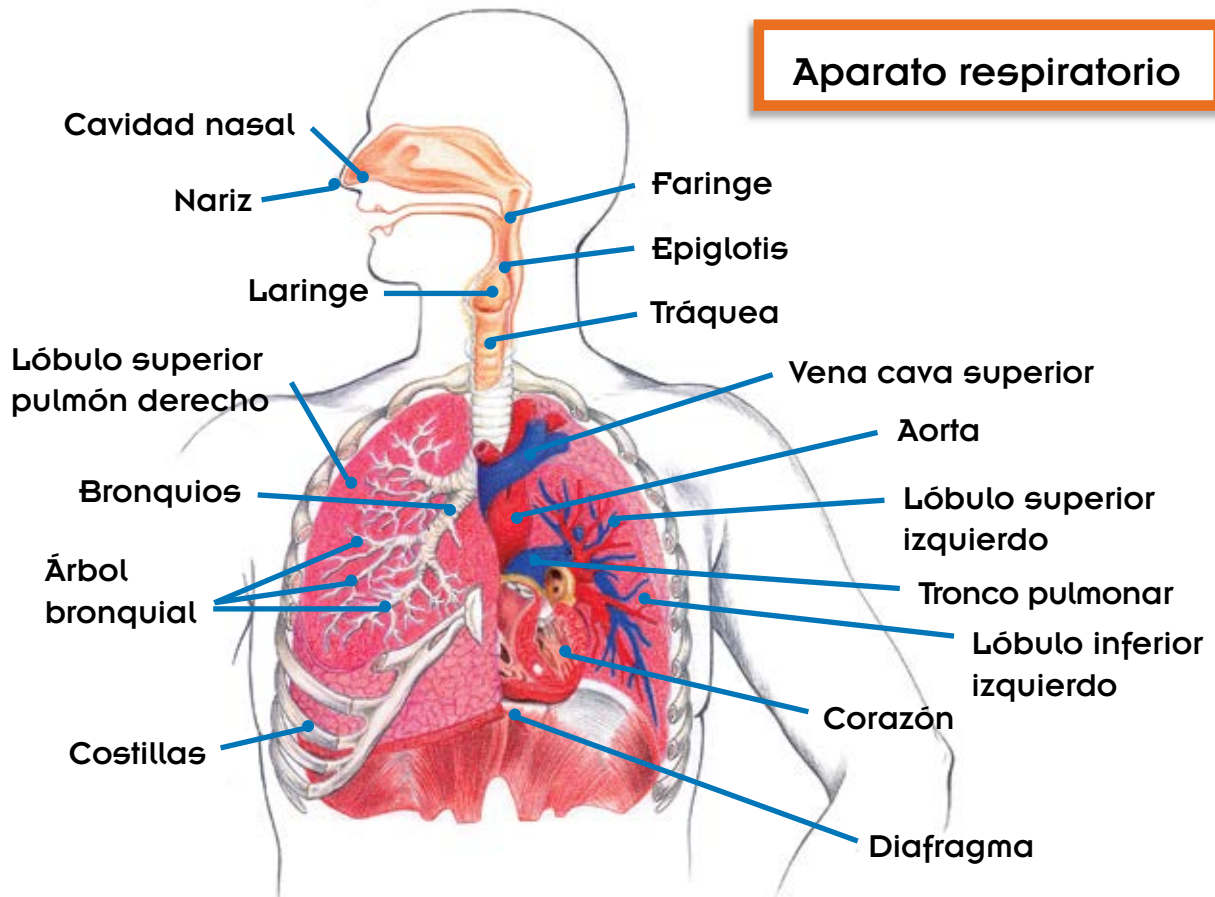
- ¿En qué situación respira más rápidamente?
- ¿En cuál de ellas es más pausada su respiración?
- ¿A qué cree que se deben estas diferencias?

Realice las actividades de la **Ficha 2.3** ¡Como todo un pulmón!



La respiración comprende dos movimientos: **Inhalar**: es el paso del aire desde la nariz al interior de los pulmones. También a este movimiento de jalar aire se le llama **inspirar**. **Exhalar**: es el movimiento de expulsar el aire del cuerpo. También se llama **espirar**.

- ¿Controlamos a voluntad la respiración?
- ¿Siempre respiramos con la misma velocidad?
- Si el ritmo de la respiración aumenta, ¿aumentarán los latidos del corazón?



Los números y los pulmones

En un adulto los pulmones miden 30 cm de largo y pesan 11.3 kilos aproximadamente. Están formados por 300 millones de alvéolos que se asemejan a pequeñísimas bolsitas que se llenan o vacían de aire. Si los alvéolos se pudieran estirar podrían llegar a tener una superficie total de 70 metros cuadrados. La capacidad de inhalación máxima es de 6 litros de aire y la exhalación máxima es de 1.5 litros. Los adultos realizamos unas 26 mil respiraciones al día, a diferencia de los recién nacidos que respiran 51 mil veces. Por los pulmones pasan casi 13 mil litros de aire al día y contienen dos litros de sangre constantemente.

Copie la siguiente tabla en su cuaderno y a partir de su experiencia, responda en relación con las enfermedades respiratorias más comunes en su comunidad.

Enfermedad	¿Qué la ocasiona?	Síntomas	¿Cómo se cura?	Medidas de prevención

Recordemos que...

La respiración es una función vital mediante la cual el cuerpo obtiene el oxígeno que necesita y desecha un gas llamado bióxido de carbono. Muchas de las enfermedades respiratorias, como catarro, bronquitis, amigdalitis (anginas), entre otras, son causadas por microbios que entran al organismo durante cambios bruscos de temperatura y por fumar. La calidad del aire que se respira también determina el estado de salud del sistema respiratorio.

¿Qué sabe de sus órganos sexuales?

¿Usted habla de su cuerpo? ¿De qué partes de su cuerpo no habla o casi no habla? ¿Por qué?

Describe las ilustraciones siguientes:



¿A qué edad empezó a notar cambios en sus órganos sexuales?

¿Qué otros cambios observó en su cuerpo, en sus formas de pensar y de sentir?

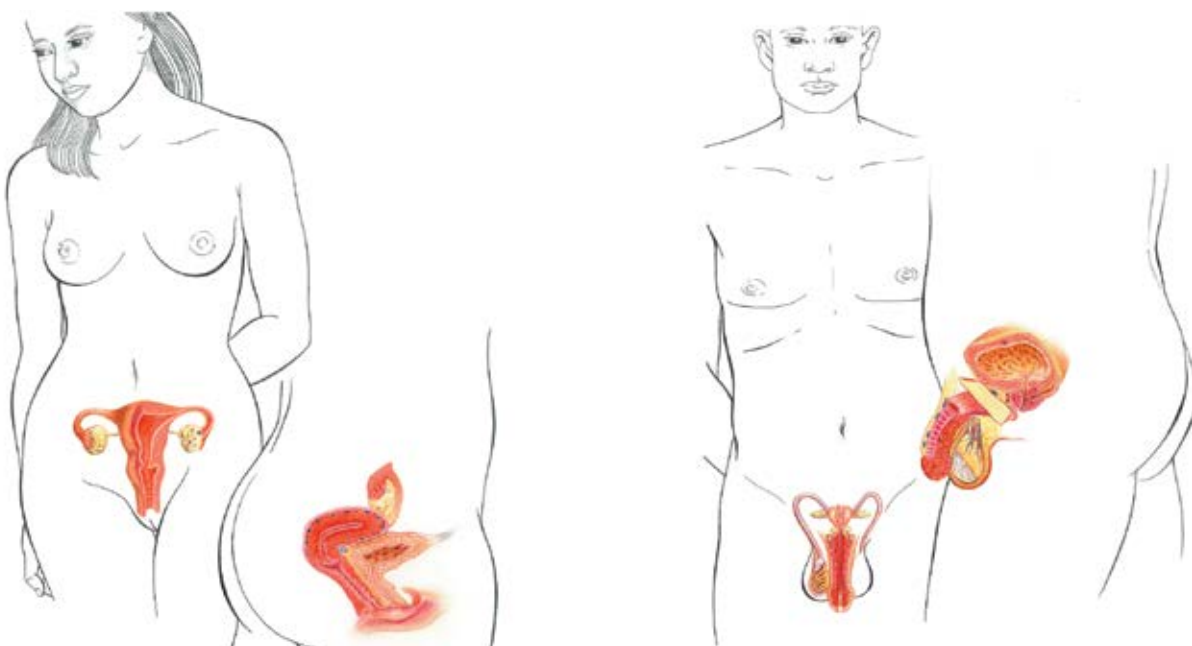


En la adolescencia ocurren otros cambios en el cuerpo de las mujeres y en el cuerpo de los hombres. Mencione algunos.

Comenten sus respuestas.

Para **saber** más... Lea en su **Revista** el texto *Los hombres y las mujeres somos diferentes*.

Observe los esquemas siguientes:



Anote en estos esquemas los nombres que usted conoce de los órganos sexuales, internos y externos, de la mujer y del hombre, según corresponda.

Mujer:

● ¿Qué funciones tienen los órganos sexuales de la mujer y del hombre?

Hombre:

Para **saber** más... Lea en su **Revista** los textos *El aparato sexual femenino* y *El aparato sexual masculino*. Consulte en el **Atlas del cuerpo humano** el esquema de los *Aparatos sexuales*.



Uno de los principales problemas de salud en la mujer es el cáncer del cuello de la matriz, también conocido como cérvico-uterino. En México cada año mueren más de 4 mil mujeres por cáncer cérvico-uterino. Este tipo de cáncer puede detectarse a tiempo para ser tratado por medio de un estudio sencillo que se llama Papanicolaou. Este estudio se lo debe hacer la mujer que ya inició su vida sexual o que es mayor de 20 años cada año, o con la frecuencia que se le indique en su servicio de salud.

Fuente: Instituto Nacional de Salud Pública, 2011

La reproducción

Una de las funciones más importantes de los seres humanos es la reproducción. Mediante ella somos capaces de dar origen a seres semejantes a nosotros.







Reúnase con sus compañeros/as del círculo y contesten las preguntas siguientes en su cuaderno:

- ¿Por qué es importante la reproducción?
- ¿Qué sabe usted de la reproducción?


Para **saber** más... Lea en su **Revista** el texto *El ciclo menstrual: un proceso natural*.

Escriba en el círculo de la derecha la letra **F**, si la frase que está a la izquierda es falsa o la letra **V** si es verdadera.

- 1 A mayor tamaño del pene, hay más satisfacción en la mujer durante la relación sexual. 
- 2 Una mujer, aunque no procrea hijos, puede sentirse realizada. 
- 3 Para que haya fecundación, es necesaria la unión de un espermatozoide y un óvulo maduro. 
- 4 Para ser verdaderamente hombre, se necesita tener muchos hijos. 

Para  **saber** más... Lea en su **Revista** el texto *Infecciones de transmisión sexual*.

Para formar un nuevo ser es necesario que ocurra la **fecundación**. La fecundación es la unión entre una célula* sexual femenina (óvulo) y una célula sexual masculina (espermatozoide). Al tener relaciones sexuales el hombre puede eyacular en la vagina de la mujer y dejar espermatozoides capaces de fecundarla. Hoy en día es posible lograr la fecundación, incluso fuera del cuerpo de la mujer, con ayuda de algunos aparatos que hacen que el óvulo y el espermatozoide se unan.

Para  **saber** más... Lea en su **Revista** el texto *El SIDA, sí da* y consulte la **Ficha 2.4 El uso del condón**.

* **célula**: Es la unidad más pequeña de los seres vivos que puede realizar todas las funciones vitales, es decir, respiración, alimentación, asimilación, reproducción y eliminación de desechos. Todos los seres vivos estamos formados por células.

Recordemos **que...**

A diferencia de otros seres vivos, la reproducción de los seres humanos está estrechamente relacionada con actitudes de respeto, comunicación y afecto. Además, está regulada por normas que varían según el lugar, el tiempo y cultura donde viven las personas.

Observe y lea las siguientes ilustraciones:



¿Qué toma usted en cuenta para relacionarse con otras personas?

Complete la siguiente lista de aspectos relacionados con la práctica de la sexualidad:

1. Respetar los sentimientos de la pareja.
2. Tener relaciones sexuales en forma responsable.
3. Expresar honestamente los sentimientos.
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____



Comenten y comparen sus respuestas.

Lea el contenido de los siguientes cuadros:

La sexualidad tiene que ver con nuestros sentimientos, actitudes y valores. También con la aceptación de nuestro cuerpo y la forma de verse y sentirse como hombre o mujer.

El querer o no querer tener hijos debe ser una decisión de la pareja. Si no desea tener hijos hay métodos o formas para evitarlo.

El uso de condón o preservativo puede ayudar a evitar un embarazo, así como a protegernos de infecciones de transmisión sexual (incluyendo el SIDA).

- *¿Qué relación encuentra en el contenido de los cuadros anteriores?*
- *¿Cómo contribuye un mayor conocimiento de su sexualidad al mejoramiento de su forma de vida?*



Comenten sus respuestas.

Recordemos que...

En los seres humanos la reproducción está estrechamente ligada a la sexualidad. Las relaciones sexuales son una expresión de la sexualidad humana. Están relacionadas con la capacidad de dar y recibir amor y de experimentar placer.

La sexualidad abarca las diferencias corporales, los cambios físicos, las sensaciones, actitudes y emociones; está influida, entre otros aspectos, por las personas con las que convivimos, por nuestros vínculos afectivos, por nuestras costumbres y por las formas de pensar características del tiempo y el lugar en que vivimos.



TEMA

2 Sigamos reconociendo nuestro cuerpo

El cuerpo humano funciona como un todo organizado. Para comprender mejor su funcionamiento continuaremos estudiando otras de sus partes y funciones.



Para empezar... *¿Se ha preguntado a qué velocidad late su corazón?*

El corazón es el encargado de empujar la sangre a todo nuestro cuerpo y la fuerza con que bombea la sangre se puede sentir en las arterias más cercanas a la superficie de la piel. *¿Alguna vez ha sentido el movimiento de la sangre?*

Coloque sus dedos índice y medio sobre la muñeca como lo indica el dibujo y responda en su cuaderno: *¿Qué sintió? ¿Por qué es importante el movimiento de la sangre dentro del cuerpo?*



El sistema circulatorio

- ¿Sabe por dónde circula la sangre de su cuerpo?
- ¿Cómo se ha dado cuenta de ello?
- ¿Qué órgano impulsa a la sangre por todo nuestro cuerpo?
- A usted, ¿le han medido el ritmo de los latidos del corazón?
- ¿Sabe cómo medir el ritmo cardíaco?



Comente y compare sus respuestas con las de sus compañeros/as.

Para recordar o saber cómo se mide la frecuencia o ritmo del corazón, realice las actividades de la **Ficha 2.5** ¿A qué velocidad late mi corazón?

La sangre circula impulsada por los latidos o contracciones del corazón. Al número de veces que late el corazón en un minuto le llamamos **ritmo cardíaco**. Éste es más o menos constante, aunque **aumenta** con el ejercicio, la tensión, el enojo, el miedo y **disminuye** cuando se está en reposo. Cuando el ritmo cardíaco aumenta o disminuye, sin razón aparente, indica que algo anda mal. En esos casos, es recomendable consultar a un médico.



Los caminos que recorre la sangre

- ¿A usted o a algún integrante del círculo le han sacado sangre para un estudio?
- Si éste es el caso, comenten cómo y de dónde la sacan.



Dibujen en su cuaderno cómo imaginan que circula la sangre por su cuerpo y muéstrenlo a sus compañeros.

Responda en su cuaderno las siguientes preguntas: ¿Sabe cuál es su tipo de sangre? ¿Por qué cree que es importante conocer nuestro tipo de sangre?

Para **saber** más... Lea en su **Revista** los textos *Las carreteras de nuestro cuerpo* y *Aunque se ve roja, no toda la sangre es igual*.

Recordemos **que...**



El sistema circulatorio está formado por el **corazón**, una red de conductos llamados, **arterias**, **capilares** y **venas** y la **sangre** que viaja por ellos.

Al viajar, la sangre lleva a todo el organismo las sustancias nutritivas y, mediante los **glóbulos rojos**, el oxígeno que el cuerpo necesita para funcionar. También va recogiendo los desechos que serán expulsados por el aparato urinario.

La sangre también contiene **glóbulos blancos** que nos defienden de las infecciones, y **plaquetas** que reparan los vasos sanguíneos o rotos cuando sufrimos alguna herida y que al juntarse forman costras.

Estos componentes de la sangre sólo se pueden ver con un microscopio, que es un aparato que amplifica el tamaño de los objetos.

¿Qué pasa cuando el sistema circulatorio no funciona bien?

Probablemente usted ha escuchado expresiones parecidas a las siguientes:

- "...Tengo la presión alta, me zumban los oídos..."
- "...Mi vecino tuvo un infarto y está muy delicado..."
- "...Procuró comer pocas grasas animales pues, estoy *malo* del corazón..."



Comente con familiares o compañeros el significado de las expresiones anteriores, a partir de su experiencia. Posteriormente conteste:

¿Algún familiar o amigo padece o ha padecido presión alta o presión baja?

¿Qué ha sentido?

Anote los malestares o síntomas que ha sentido:

La fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias al circular dentro de ellas, se llama **presión arterial**. La presión arterial se mide en la arteria principal del brazo, con un aparato que se llama **baumanómetro**. La presión se representa con dos cifras. Por ejemplo: la presión normal de una persona adulta sana es “**120 sobre 80**” y la escribimos de las siguientes formas: **120/80** ó **120-80**.

El número de arriba representa la presión máxima, esto es, cuando el corazón se contrae e impulsa la sangre. El número de abajo representa la presión mínima, o sea, cuando el corazón se relaja para recibir más sangre.



Inviten al **círculo de estudio** o visite a una persona que padezca hipertensión arterial o presión alta, para que les comente cómo fue que se la diagnosticaron y qué medidas sigue para controlar la enfermedad.



Escriba en su cuaderno las notas más relevantes de la plática y compártalas con su familia.

La hipertensión o presión alta es una enfermedad que afecta de 10 al 20% de la población mayor de 45 años. Se presenta con más frecuencia en personas obesas, que fuman, ingieren mucha sal o bebidas alcohólicas en exceso y que no realizan ejercicio, así como en personas sometidas a constantes presiones.

La presión baja también puede ocasionar problemas, sobre todo si baja de repente, como ocurre, por ejemplo, en una hemorragia.

La presión varía según la edad, el sexo, la alimentación y el ejercicio que hace una persona.



Otra enfermedad sumamente dañina es la diabetes, ¿ha escuchado hablar de ella?

Escriba lo que usted conozca sobre esta enfermedad.

La diabetes es el aumento de azúcar en la sangre causado por la falta o insuficiencia de la insulina que produce el páncreas. Su función es regularizar el azúcar en la sangre y ayudar a que se aproveche para que el cuerpo tenga la energía que necesita. Se puede manifestar por mucha sed, hambre y ganas de orinar frecuentemente.

- México ocupa el décimo lugar de diabetes en el mundo y se estima que para el 2030 México tenga el séptimo puesto. Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006, la población en nuestro país de personas diabéticas se encuentra entre los 6.5 y los 10 millones.



Investiguen con familiares, vecinos o en servicios de salud, información relacionada con la hipertensión o presión alta y la diabetes o azúcar en la sangre, puede retomar sus notas de la plática anterior.

Anote la información en las siguientes columnas:

	Síntomas	Formas de prevención	¿Cómo detectarla tempranamente?	Cuidados que deben tener las personas
H I P E R T E N S I Ó N				
D I A B E T E S				

Para **saber** más... Consulte en su Folleto **Cuidemos nuestra salud**, la parte correspondiente a "Hipertensión y diabetes", después revise la información anterior y, de ser necesario, complémtela.



¿Se imagina que pueda sucederle algo malo por querer saber cómo funciona su cuerpo? Hace algunos siglos, muchas personas fueron perseguidas porque intentaron conocer el interior del ser humano. Como ejemplo, el médico español Miguel Servet fue condenado a morir en la hoguera; él se atrevió a afirmar que la sangre circulaba por arterias y venas y que pasaba por nuestros pulmones. Conocer nuestro cuerpo nos ayuda a comprender mejor su funcionamiento y a cuidarlo.

Para **saber** más... Lea en su **Revista** el texto *Principales enfermedades del sistema circulatorio*.

Escriba algunas recomendaciones para prevenir estas enfermedades o evitar sus complicaciones si ya se padecen y coméntelas con familiares y amigos.

Recordemos que...

La hipertensión arterial o presión alta es el aumento de presión con la que circula la sangre en las arterias. Esto puede provocar entre otras complicaciones, que las arterias pequeñas del corazón, cerebro, riñones y ojos se dañen o se rompan, provocando graves problemas y hasta la muerte.

La diabetes es el aumento de azúcar en la sangre, por la falta o insuficiencia de la insulina que produce el páncreas. Puede afectar a todo el organismo (principalmente los riñones, los ojos, el corazón y las piernas) y llegar a ocasionar la muerte.

Estas enfermedades no son curables, pero se pueden controlar y evitar sus complicaciones si se siguen los cuidados adecuados.

Algunas recomendaciones para prevenirlas o controlarlas son: llevar una alimentación balanceada, realizar ejercicio y evitar el tabaco, así como el abuso de sal, azúcares y alcohol.



El aparato urinario, el filtro purificador de la sangre

¿Cómo desecha o elimina nuestro cuerpo las sustancias que ya no puede aprovechar? ¿Qué órganos intervienen?



Escriba sus respuestas a las preguntas anteriores en pedazos de papel. Junten los papelitos con las respuestas de sus compañeros/as en una bolsa de plástico y elijan a una persona para que los saque de la bolsa y lea, en voz alta, las respuestas anotadas.

- Discutan las razones que cada quien tuvo para escribir sus respuestas.

Diariamente tomamos y eliminamos agua. Los riñones se encargan de mantener la cantidad necesaria de agua en nuestro organismo. Además, retienen aquellas sustancias que son necesarias para el cuerpo y eliminan las que ya no hacen falta. De esta manera mantienen limpio nuestro cuerpo, actuando como si fueran un filtro.

El agua sale de muchas maneras

Reflexione en las situaciones que a continuación se plantean y conteste las preguntas siguientes:

Si tomamos varios vasos con agua de un solo golpe,
¿qué pasa al poco rato?

Quando realizamos alguna actividad física intensa, ¿qué observa en la superficie de su piel?



Comenten sus respuestas y traten de llegar a una conclusión.

Relacione las dos columnas uniando con una línea las partes del cuerpo con la forma en que se elimina el agua del cuerpo:

- | | |
|---|------------------------|
| ● Por la piel, cuando hace calor o hacemos ejercicio. | ● Orina |
| ● Por la nariz o la boca, al respirar. | ● Sudor |
| ● Por el ano, cuando vamos al baño. | ● Vapor o vaho |
| ● Por las vías urinarias. | ● Heces fecales o caca |

A continuación, consulte el Aparato Urinario de su Atlas del Cuerpo Humano, obsérvelo con atención y reflexione.

- ¿Podemos aguantarnos cuando tenemos ganas de orinar?
- ¿Por qué sentimos esa sensación de urgencia?
- Describa qué cree que sucede en el interior de su cuerpo cuando se encuentra en esta situación urgente y coméntelo con sus compañeros/as.

Lea el siguiente texto y subraye las ideas que le parezcan más importantes:

Las personas tenemos en diversas partes del cuerpo músculos en forma de anillo llamados **esfínteres**. Al contraerse, el esfínter de la vejiga urinaria cierra el paso a la salida de la orina y el esfínter anal impide la salida del excremento al final del aparato digestivo. Cuando usted orina o defeca, estos músculos se aflojan y la orina o el excremento pueden salir.

Una persona normalmente puede controlar estos músculos, pero cuando la **vejiga** o bien el tramo final del intestino (llamado recto) ya están muy llenos, puede ocurrir que se vacíen aunque no queramos, al no poder contenerse el paso de los desechos. **La vejiga de una persona normalmente puede llegar a contener aproximadamente medio litro de orina.** El control de esfínteres es algo que se logra en los primeros años de nuestra vida.

Para **saber** más... Lea en su **Revista** el texto *El aparato de filtración de nuestro cuerpo*.

¿Qué sucede cuando el aparato urinario de nuestro cuerpo falla?

Es posible que usted haya escuchado expresiones como las siguientes:

- "...Tengo muchas ganas de ir al baño, seguido voy a orinar..."
- "...Cada vez que voy al baño y orino, me arde y me duele..."
- "...Traigo un dolor muy fuerte en la cintura y no puedo orinar..."
- "...Estoy preocupado/a, pues cada vez que orino, me sale sangre..."



Discutan en el **círculo de estudio** acerca de los casos de alguna enfermedad relacionada con el aparato urinario que se hayan presentado entre sus familiares o vecinos/as. ¿Cómo se dieron cuenta? ¿Cómo se curaron?



Para **saber** más... Lea en su **Revista** el texto *Principales enfermedades del aparato urinario*.

- A veces, el médico pide análisis de la orina para verificar la presencia de determinadas sustancias o bacterias en ésta. También puede servir para confirmar si estamos enfermos de algo o saber si una mujer está embarazada.



Recordemos **que...**

El aparato urinario es el encargado de eliminar del organismo agua, sustancias de deshecho, sales e incluso sustancias tóxicas, es decir, medicamentos o sustancias que podrían envenenar al cuerpo. Mantiene el equilibrio de líquidos en el organismo. Este aparato está formado por dos órganos gemelos llamados **riñones**, dos uréteres, la vejiga urinaria y la uretra. En los riñones se realiza la filtración de la sangre. Los otros órganos conducen las sustancias de desecho hacia el exterior. A través de la piel, mediante el sudor, también se eliminan sustancias de deshecho y agua. Al respirar, el bióxido de carbono y agua.

El sistema músculo-esquelético: nuestro equipo de transporte, de soporte y de protección



Elijan a un compañero/a que pase al frente. Pídanle que realice diferentes movimientos: primero que sonría, luego que arrugue la frente, que abra mucho los ojos, que los cierre, que levante un pie, que extienda un brazo hacia adelante.

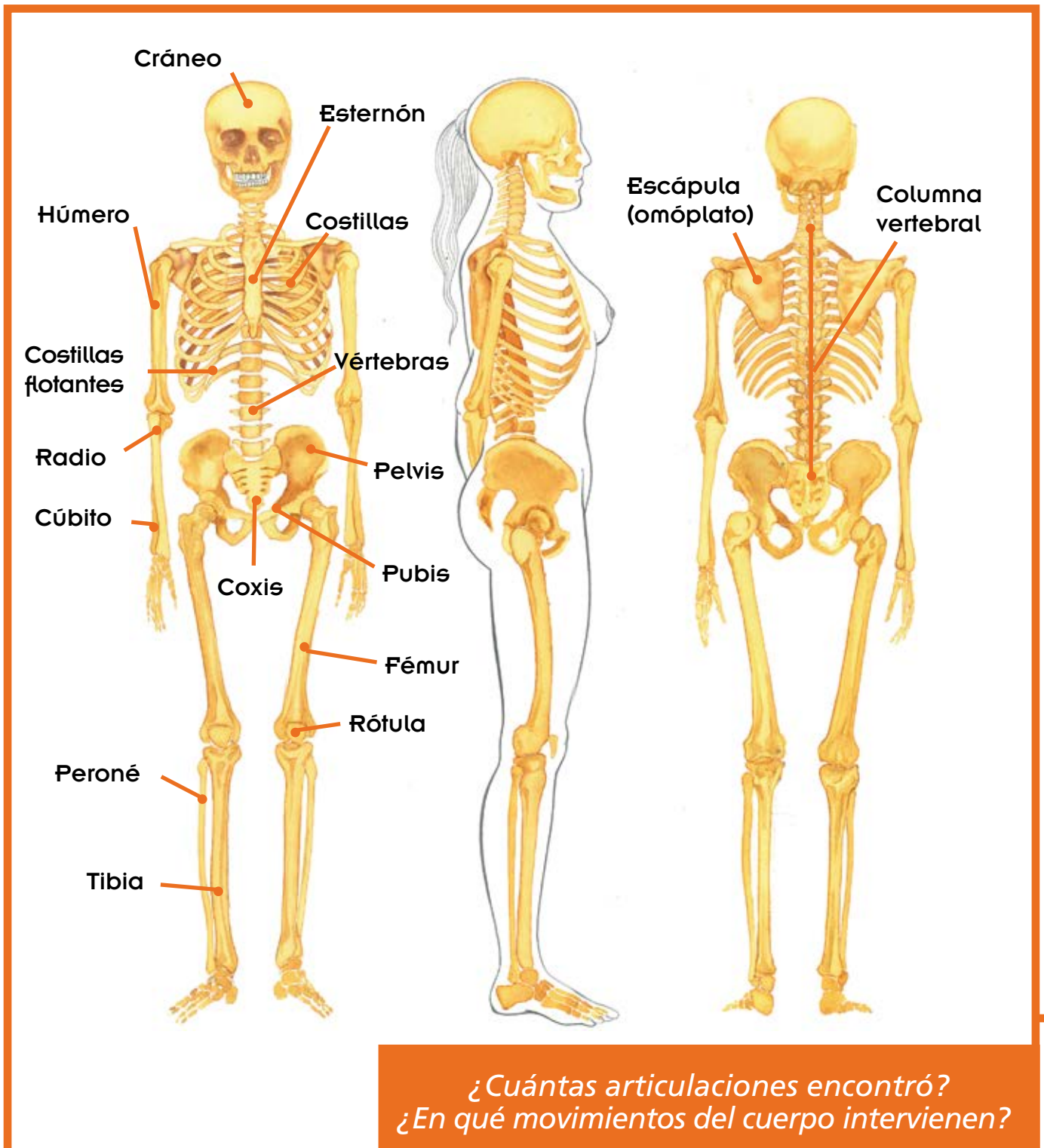
- Discutan: *¿Qué partes del cuerpo intervinieron para realizar los movimientos anteriores?*
- Al hablar, caminar, saludar, y al platicar, usamos muchas partes del cuerpo. Para moverlas necesitamos los músculos y los huesos. *¿Sabe usted cómo trabajan?*

El trabajo que hacen los músculos de una persona que camina unos 7 142 pasos diarios (5 kilómetros, aproximadamente), es equivalente a levantar docenas de toneladas de trigo sobre un carro de 1.20 metros de altura.

Algunas máquinas, después de trabajar así por algunos años, seguramente quedarían inútiles. También, el trabajo físico en exceso del ser humano puede provocar trastornos en el funcionamiento de su cuerpo.

Los brazos, como otras partes del cuerpo, pueden moverse gracias a que los huesos están articulados. La articulación es el lugar donde se une un hueso con otro. Si no tuviéramos articulaciones no podríamos mover y flexionar nuestro cuerpo. La fuerza necesaria para mover los huesos la proporcionan los músculos al contraerse.

- En el siguiente esquema, identifique y marque con un círculo rojo las articulaciones más importantes del cuerpo.





Anote las respuestas en su cuaderno y comparen sus anotaciones.

- Observe cuidadosamente el esquema del esqueleto humano y tocando su cuerpo trate de encontrar los siguientes huesos:



Respondan en parejas a estas preguntas y traten de llegar a una conclusión que sea compartida por todos.

- ¿Se parecen los huesos de su pierna a los de su cráneo?
- ¿Qué diferencia hay entre ellos? ¿En qué se parecen?
- ¿Su columna vertebral se parece a los huesos de la clavícula?
- ¿En qué son semejantes? ¿En qué son diferentes?



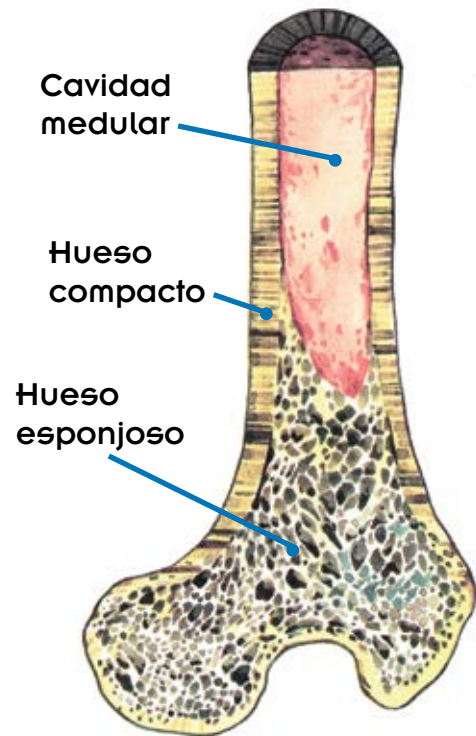
El sistema músculo-esquelético está integrado principalmente por huesos, músculos y articulaciones. El esqueleto está formado por 206 huesos grandes, pequeños, largos, planos y de otras formas. Una de las funciones del esqueleto es mantener la posición que queremos, otra es efectuar los movimientos que deseamos y otra más es proteger los órganos internos de sufrir lesiones ocasionadas por caídas y golpes.

¿Cómo es un hueso por dentro?

Consiga un hueso grande y fresco de algún animal. Córtele por la mitad y observe la parte del centro. Respondan, entre todos, a las siguientes preguntas: *¿Qué tiene adentro?* *¿Qué aspecto tiene?*



Lean y comenten las ideas principales del siguiente texto:



No todos los huesos son macizos. Los huesos de las piernas, de los brazos y otros como las costillas, el esternón y las clavículas, están llenos de médula ósea.

La médula ósea es muy importante porque allí se fabrican todas las células de la sangre. Al crecer, la médula ósea de los huesos de nuestras piernas y brazos se llena de grasa y se convierte en tuétano. Pero otros huesos largos siguen produciendo sangre.

Por su estructura, el sistema músculo-esquelético puede ser afectado por numerosas enfermedades que atacan las articulaciones, los músculos o la médula de los huesos.

¿Qué sucede cuando se daña el sistema músculo-esquelético?

Tal vez haya escuchado expresiones como las siguientes:

- Lolita tiene artritis y le duelen las manos.
- A Juanita le dijeron que tiene osteoporosis;* los huesos de su pierna se están desgastando.

* **osteoporosis:** Significa hueso poroso, y por tanto, fácil de romper.

*¿Qué otras causas pueden provocar daños en nuestros músculos y huesos?
Anote tres de ellas.*

*¿De qué manera puede verse afectado el funcionamiento del cuerpo,
cuando los músculos se dañan o los huesos se fracturan?*

Una dieta baja en sal durante la adolescencia puede ayudar a que las personas retengan calcio y fortalezcan sus huesos. Esto es una medida para prevenir la osteoporosis, cuando se llega a la edad adulta. Para que nuestros huesos estén fuertes, debemos consumir alimentos con abundantes minerales como la leche, el pescado y vegetales de hoja ancha.



Para **saber** más... Lea en su **Revista** el texto *Cuidemos la salud de nuestros huesos*.



Comente las ideas que más llamaron su atención del texto leído.

- Elaboren una lista acerca de los peligros que enfrenta diariamente este sistema y una propuesta para prevenirlos.
- Dé a conocer esta propuesta a sus familiares y a personas de su comunidad.

Recordemos **que...**



El sistema músculo-esquelético permite al ser humano moverse y realizar diferentes actividades. Los huesos tienen cuatro funciones principales: dar soporte y mantener la estructura rígida de nuestro cuerpo; proteger los órganos internos, como el cerebro, el corazón, los pulmones y los riñones, entre otros, del peligro de lesiones ocasionadas por caídas y golpes; formar células de nuestra sangre y almacenar minerales y grasas.

El ejercicio ayuda a mantener los huesos sanos y fuertes.

Frida Kahlo. *La columna rota*.

TEMA

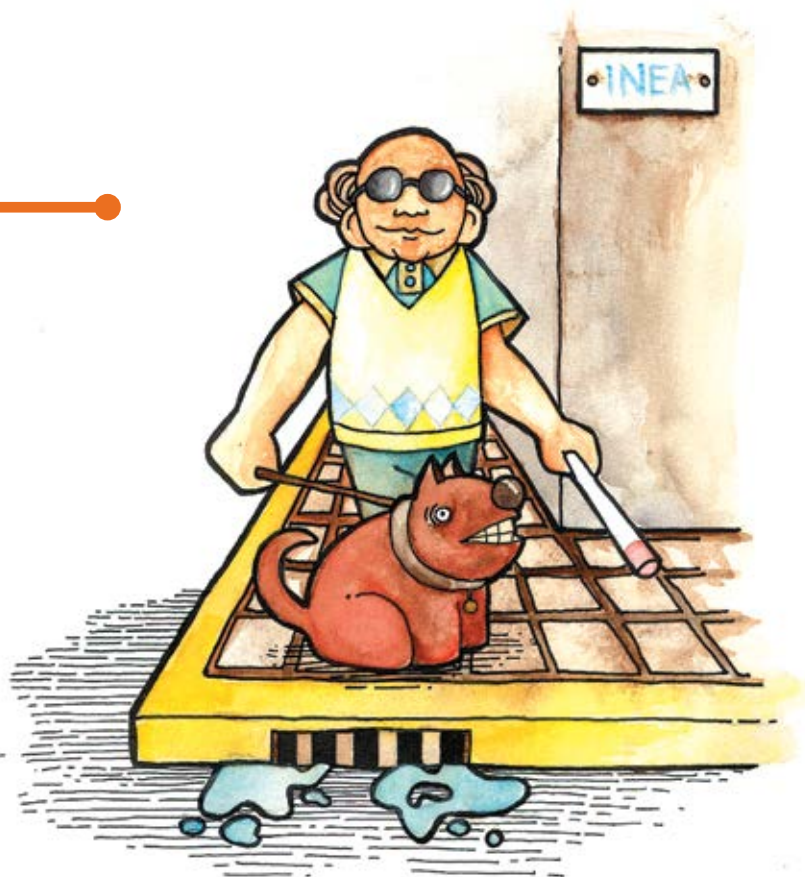
3 Nuestro cuerpo nos permite estar en contacto con el mundo



El cuerpo humano es un conjunto organizado de sistemas como el respiratorio, el digestivo, el circulatorio y el músculo-esquelético, entre otros. También tiene distintos órganos que le permiten estar en permanente contacto con el mundo.

Para empezar...

¿Ha notado que en muchas ocasiones dependemos de la vista para conocer el mundo que nos rodea? En otras ocasiones, sin utilizar la vista, podemos identificar las características de los objetos y de algunas circunstancias de nuestro entorno.



Vamos a averiguarlo:

- 1 Algunos de ustedes consigan diferentes objetos, alimentos y sustancias que **no sean peligrosas**. Procuren que sean diferentes, por ejemplo: piedras, pedazo de hueso, corteza de árbol, gelatina, agua de frutas, algodón, entre otros.
- 2 Después, pongan una venda en los ojos de algunos/as compañeros/as sin decirles de qué objetos se trata. Dénselos a oler, tocar o probar, según sea el caso, para que digan de qué objetos o sustancias se trata.



Discutan *¿Cuántas veces acertaron? ¿Cómo lo pudieron hacer?*

- Reflexionen acerca de lo que sucede cuando queremos saber qué es algo con lo que entramos en contacto y no lo podemos ver. *¿Nos resulta fácil reconocerlo? ¿Qué hacemos para saber de qué se trata?*

Anote las conclusiones a las que llegaron:

Los órganos de los sentidos: cinco formas de conocer el mundo

Responda la siguiente pregunta:

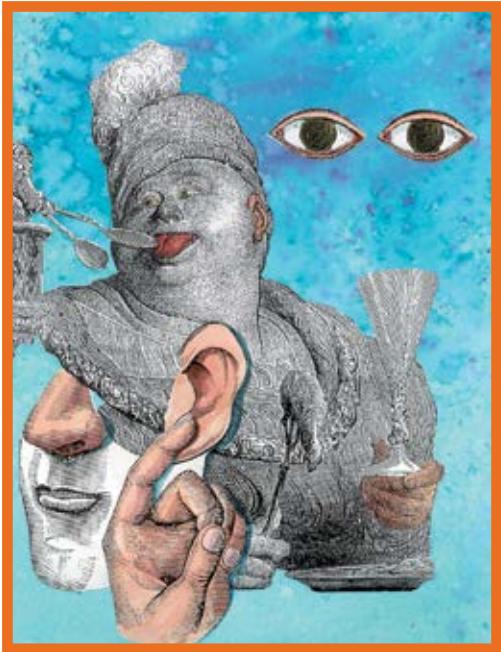
- En el ejercicio anterior, *¿cuáles fueron los sentidos que más ayudaron a reconocer los objetos?*



Anótelos en su cuaderno poniendo primero el que más les ayudó a reconocer los objetos y después los que les ayudaron menos.

- ¿Para qué más necesitamos los órganos de los sentidos?
- ¿Para qué le sirven a usted en su vida diaria?

Complete el cuadro siguiente. Fíjese en los ejemplos:



Sentidos	Para qué me sirven
El olfato	Me sirve para saber que los alimentos no están descompuestos. También para...
El tacto	Me sirve para saber cuándo algo está caliente o frío y también para...
El gusto	
El oído	
La vista	



Lean el siguiente texto y revisen sus respuestas anteriores.

Entramos en contacto con lo que nos rodea gracias a nuestros **sentidos**. Nuestros sentidos son la vista, el tacto, el gusto, el olfato y el oído; ellos nos permiten disfrutar de las cosas que nos agradan y advertir posibles peligros.

Gracias a los sentidos podemos **mirar** los paisajes y a las personas que queremos, darnos cuenta de las formas, de los colores y los tamaños de las cosas. Podemos **sentir** el calor, el frío, la lluvia y darnos cuenta de nuestra posición. También podemos **escuchar** la música y las canciones de nuestro pueblo, así como las voces de los que nos rodean. Además, podemos **saborear** la comida y las bebidas típicas de nuestras regiones y **oler** los perfumes de las flores y de todo aquello que nos agrada.

Contesten las siguientes preguntas: *¿Cómo se combinan los cinco sentidos para facilitarnos el contacto con el mundo? ¿Cómo creen que funcionan? Anote un ejemplo:*



Formen parejas. Cada pareja representará a uno de los sentidos. Los integrantes deben responder a las siguientes preguntas, relacionándolas con el sentido que les tocó.

- ¿Por qué soy importante?
- ¿Cómo pueden protegerme?
- ¿Dónde me localizo?
- ¿Cómo me deben cuidar?
- ¿Qué me hace daño?
- ¿En qué forma ayudo a los otros sentidos?

Fíjense en los siguientes ejemplos:

Vista: Yo soy la vista y me localizo en los ojos. Me hacen daño los golpes, el polvo y los microbios que a veces traen las manos.

Oído: Yo soy el oído, estoy en el interior de la oreja, sin mí no escucharían cuando la gente les habla. Para protegerme, deben lavar cuidadosamente las orejas, no introducir objetos en ellas, evitar golpes y el ruido intenso.



Elaboren en su cuaderno un resumen con la información más importante.



Para **saber** más... Consulte en el **Atlas del cuerpo humano** los esquemas correspondientes a los órganos de los *sentidos*.

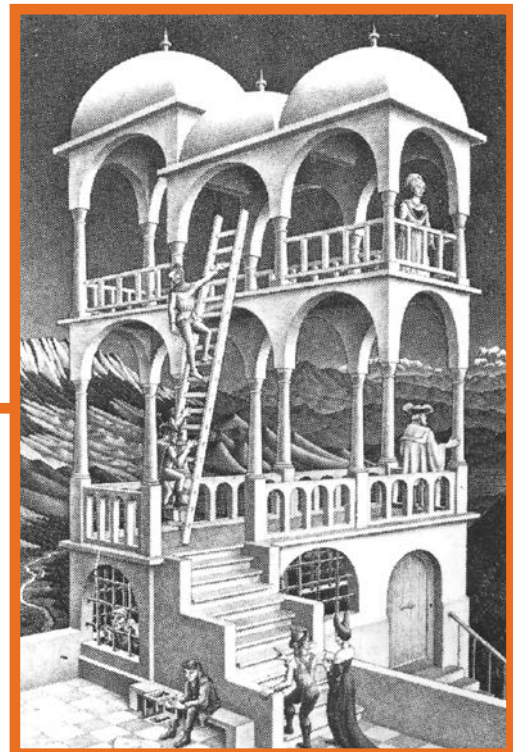
Los sentidos a veces nos engañan

Observe la siguiente figura y diga cuántas columnas aparecen en ella.



Comparen sus respuestas y traten de explicar las diferencias.

Como se habrá dado cuenta, algunas veces nuestros ojos tienen dificultades para percibir bien un objeto.



- ¿Alguna vez, al viajar por carretera, creyó ver agua a lo lejos en el camino sin que esto fuera cierto?
- A esta última clase de fenómenos se les llama **espejismos** y son **ilusiones ópticas** que consisten en la percepción errónea de un objeto.
- Son causadas cuando la luz es reflejada al pasar por una capa de aire muy caliente.

Recordemos **que...**

Nuestros sentidos son: la vista, el olfato, el tacto, el gusto y el oído.

Estos sentidos residen en órganos como los ojos, los oídos, la nariz, la boca y la piel. Es muy importante cuidarlos, pues gracias a ellos podemos estar en contacto con el mundo.

El sistema nervioso:

Un sistema de control en nuestro cuerpo

¿Ha notado cuánto tiempo pasa entre el momento en que usted siente que se quema por tocar algo caliente y el momento en que retira la mano? Cuando se golpea un dedo, ¿cuánto tiempo tarda en sentir dolor? ¿Qué otros acontecimientos recuerda en los que su reacción haya sido inmediata? ¿Cómo se explica la rapidez de su reacción?

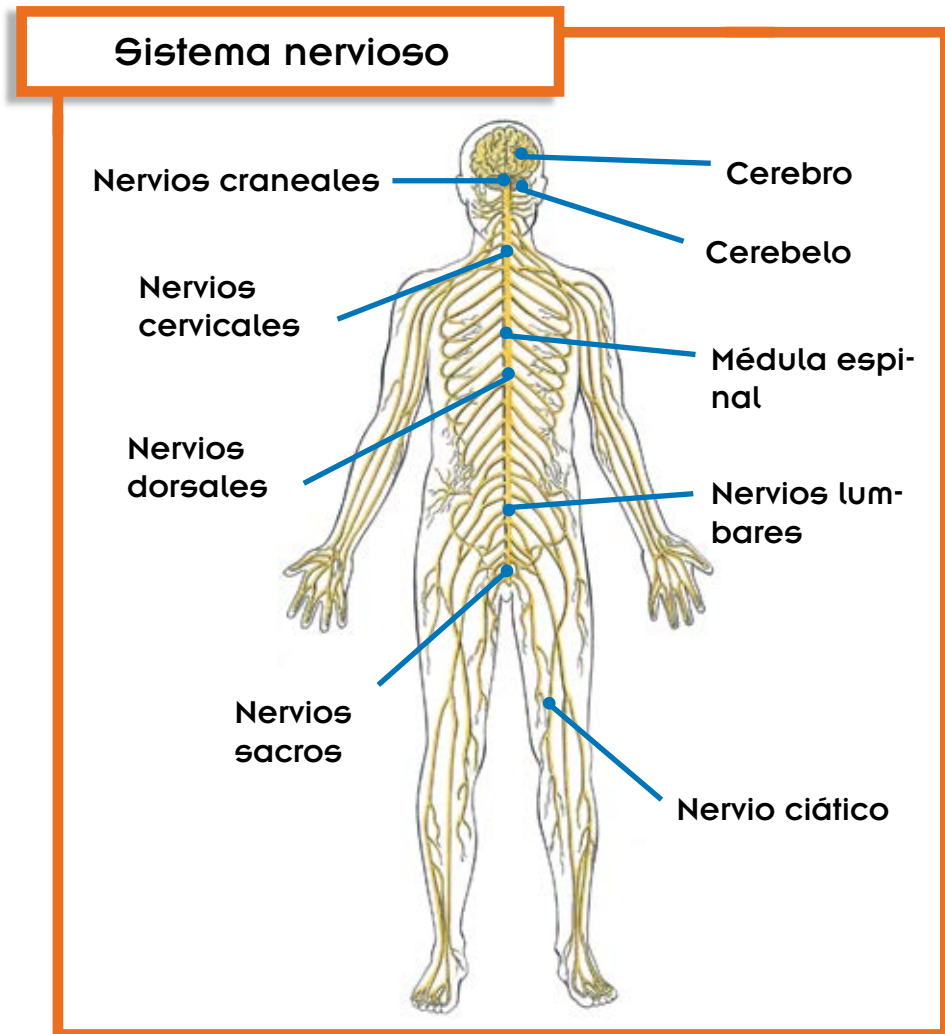


Intercambie sus respuestas con sus compañeros/as. Anoten en su cuaderno las conclusiones a las que llegaron.

Una cadena de células especialistas en comunicaciones

El sistema nervioso es, sin duda alguna, el sistema de comunicación más complejo que hasta ahora conoce el ser humano. En él, la información se va pasando muy rápidamente de una célula a otra. A estas células se les conoce con el nombre de **neuronas**.

Observe el siguiente esquema en el que se ilustran las principales partes del sistema nervioso.



¡FRÁGIL, manéjese con cuidado!

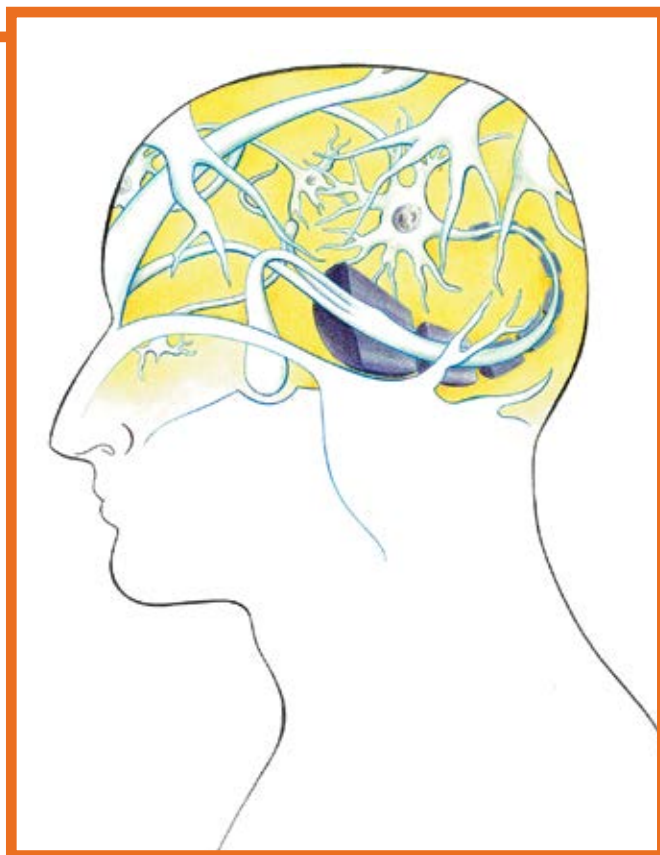
Las **neuronas** o **células nerviosas**, a diferencia de la mayoría de las células de nuestro cuerpo, son incapaces de reproducirse. Las que tenemos al nacer son las únicas que tendremos a lo largo de nuestra vida. Además, con el paso de los años muchas de ellas morirán.

Los accidentes y algunas sustancias como el alcohol, el tabaco y las drogas en general, destruyen grandes cantidades de neuronas. Por eso es necesario no consumirlas y prevenir situaciones que pongan en riesgo nuestra integridad.

Transmisión de información en el sistema nervioso

Observen la imagen siguiente:

¿Cómo cree que se transmiten los mensajes?



¡Para nuestra fortuna, somos un manojo de nervios!

¿Sabía usted que no existe un milímetro de nuestra piel, músculos y huesos, que no esté conectado con un conjunto de nervios?

En efecto, algo similar a un sistema de cables recorre todo nuestro cuerpo y se le conoce como **sistema nervioso**. Todo lo que vemos, oímos, olemos, gustamos y tocamos, se transforma en un conjunto de señales que viajan desde nuestros sentidos a la médula espinal, al bulbo raquídeo, al cerebelo y al cerebro. Estos órganos actúan como centros en los que se procesa la información recibida. Una vez que llega, el mensaje es interpretado y de inmediato es enviada una respuesta. El cerebro, el cerebelo, el bulbo raquídeo y la médula espinal, funcionan como una "central telefónica" o una computadora. Ahí llegan y de ahí salen todos los mensajes.

Control interno: otra función del sistema nervioso

- *¿Alguna vez se ha dormido con el temor de que se le olvide respirar?*
- *¿Le ha dicho a su corazón cuándo latir y cuándo no?*
- *¿Ha ordenado moverse a sus intestinos?*



Comente sus respuestas.



Investigue lo siguiente en un libro de biología o de ciencias naturales: *¿Cuáles son las funciones que debe realizar el organismo para que nos mantengamos vivos, es decir las funciones vitales?* Anote en su cuaderno.

Por experiencia sabemos que el organismo se autoregula, es decir que él mismo, a través del sistema nervioso, se encarga de **realizar funciones vitales**, tales como la respiración, la circulación, la nutrición, la excreción; hace que se lleven a cabo independientemente de nuestra voluntad.



Consulte a familiares y vecinos/as y reúna información para responder las siguientes preguntas. Después, anote las respuestas en su cuaderno.

- *¿Qué enfermedades conoce que afecten al sistema nervioso?*
- *¿Qué consecuencias traen estas enfermedades al organismo?*
- *¿Cómo se pueden prevenir?*
- *¿De qué manera pueden afectar el tabaco, el alcohol, los medicamentos y otras drogas al funcionamiento del sistema nervioso?*



Comparen y comenten sus repuestas.

Los mexicanos Ignacio Madrazo Navarro y René Drucker Colín descubrieron un método cuya aplicación restablece a muchos de los pacientes afectados por el mal de Parkinson.

Esta enfermedad es un trastorno del sistema nervioso que afecta zonas importantes del cerebro, lo que provoca lentitud de movimientos y temblores en los miembros del cuerpo. El mal de Parkinson se presenta por lo común en personas mayores de 50 años y lo padecen más los hombres que las mujeres.

Recordemos **que...**

El sistema nervioso es como un sistema de cables finos que recorren todo nuestro cuerpo y una serie de centrales para recibir, procesar información y enviar respuestas. Gracias a él, todo lo que sentimos se transforma en señales que viajan al cerebro o bien a la médula espinal, desde donde se envía una respuesta. Este mismo sistema es el responsable de controlar las funciones vitales de nuestro organismo, tales como: la respiración, la circulación sanguínea, los movimientos del estómago y de los intestinos y la regulación de la temperatura.

Las células que componen al sistema nervioso, es decir, las **neuronas**, son células muy especializadas que no pueden reproducirse. De ahí la importancia de evitar hábitos que las pongan en peligro. Por ejemplo, el consumo de **drogas** es una de las prácticas que mata a estas células.

El sistema inmunológico: nuestro cuerpo se defiende de pequeños y peligrosos enemigos



Lea las siguientes preguntas y responda en su cuaderno.

¿Ha oído hablar de los microbios? ¿Sabe que algunos de estos pequeños seres pueden ocasionarnos graves problemas de salud e incluso la muerte?

¿Sabe que algunos de ellos son benéficos para la salud?



Comente sus respuestas.



Lea el siguiente texto:

¡Ponte con uno de tu tamaño!

En la sangre hay células llamadas **glóbulos blancos o leucocitos**. Ellos se encargan de defendernos de los **microbios patógenos*** que entran a nuestro cuerpo. Los glóbulos blancos reconocen a los microbios, se los comen y los digieren.

Una vez que algún microbio fue vencido, los glóbulos blancos guardan la información de sus características y producen **anticuerpos**, es decir, sustancias de defensa que están listas para usarse en caso de que dicho microbio vuelva a entrar al organismo. Por esto muchas enfermedades, como la varicela, casi nunca nos vuelven a dar aunque estemos cerca de personas enfermas: nos volvemos **inmunes** a ellas.



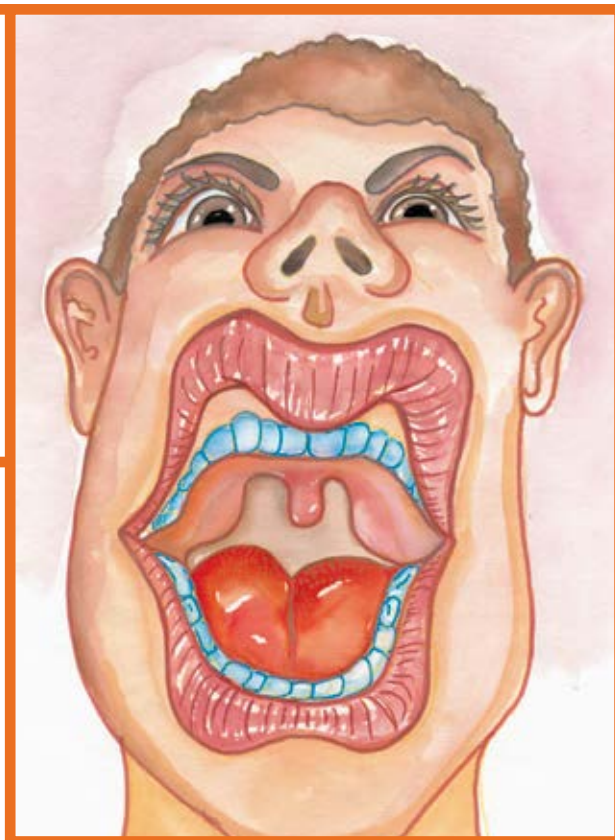
* **microbios patógenos:** Microbios que producen enfermedades.



Discuta con sus compañeros y compañeras las siguientes preguntas:
¿En qué otra parte de esta unidad se trata el tema de los glóbulos blancos? ¿Tendrá alguna relación el contenido del texto con las vacunas?

Como usted sabe, algunas molestias como la fiebre, la diarrea, el dolor de cabeza o de garganta, el cansancio, la tos persistente y el estornudo, entre otros, pueden significar que algún microbio dañino ha entrado en nuestro cuerpo.

El cuerpo tiene muchas formas de evitar que diferentes microbios penetren en él, la piel es uno de ellos, pero también los vellos de la nariz y las mucosidades impiden la entrada de cuerpos extraños. En la boca las anginas o amígdalas se encargan de detenerlos.



¿Existen otras formas de protegernos contra este tipo de organismos? ¿Cuáles de esas formas conoce? Anote sus respuestas y coméntelas con sus compañeros/as.



Para **saber** más... Lea en su **Revista** el texto *Los microbios*.

Para **saber** más... Revise nuevamente la Unidad 1 **Nuestras condiciones de vida**, en particular los apartados **Recordemos que...**

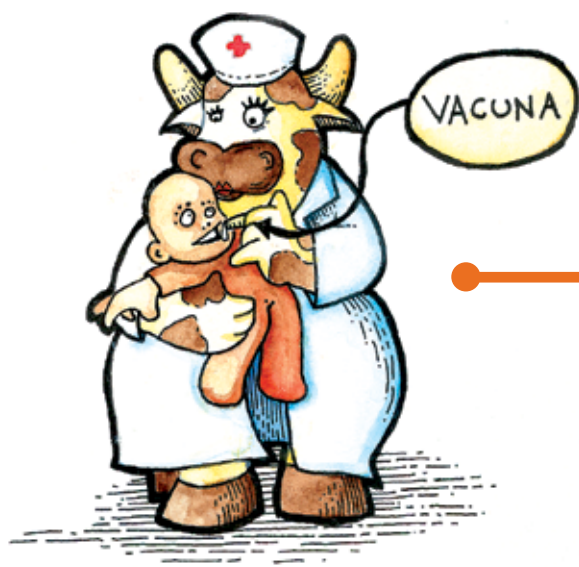
Vamos a curarnos en salud



Consulte un libro de biología o de ciencias naturales para contestar las siguientes preguntas en su cuaderno y comente con otras personas sus respuestas.

- ¿Qué enfermedades conoce que antes eran muy comunes y ahora hay muy pocos casos o han desaparecido? ¿Por qué?
- ¿Qué enfermedades son comunes actualmente pero antes no se conocían?
- ¿Qué son las vacunas?
- ¿Existirá alguna relación entre el número de personas que se vacunan y el hecho de que algunas enfermedades disminuyan o desaparezcan?
- ¿Qué es el **SIDA** y cómo nos protegemos de él?





CARTILLA NACIONAL DE VACUNACIÓN					
DATOS PERSONALES					
NOMBRE	APellidos	Nombre	Apellido	Apellido	Apellido
FECHA DE NACIMIENTO
LUGAR DE NACIMIENTO
FECHA DE REGISTRO
LUGAR DE REGISTRO
ESQUEMA BÁSICO DE VACUNACIÓN					
VACUNA	INDICACIONES DEL VACUNADOR	EDADES	ESQUEMA	FECHA DE VACUNACIÓN	
BCG
SABIN
DPT
TRIPLE VIRAL
DT
Td
HEPATITIS B

En 1796 el médico inglés Edward Jenner observó que las encargadas de la leche-ría de un pueblo tenían manchas iguales a las que presentaban las ubres de las vacas enfermas de "vacuna" (una forma muy benigna de viruela de las vacas). También observó que estas mismas mujeres no se enfermaban cuando había epidemias de viruela, incluso cuando él mismo las inoculaba o inyectaba con líquido de las lesiones de viruela. Entonces, con una jeringa, Jenner sacó líquido de las ronchas de las vacas y lo inyectó a la gente del pueblo. Como resultado de esto, la gente inyectada nunca se enfermó de viruela.

El término **vacuna** viene del nombre de la enfermedad de las vacas, ya que de ellas se obtenían los microbios debilitados que servían al cuerpo humano para formar anticuerpos contra la viruela.



Organicen una campaña para invitar a los integrantes de su comunidad a que lleven a vacunar a los menores de edad. Las siguientes recomendaciones pueden ser útiles en la tarea:

- 1 Busquen información acerca de qué vacunas deben aplicarse, a qué edades y en qué época del año. Esta información viene en las cartillas de vacunación distribuidas por la Secretaría de Salud.

- 2 Decidan qué información pueden poner en carteles para que la gente de la comunidad la entienda fácilmente y tome conciencia de la importancia de vacunarse.
- 3 Hagan algunos carteles o láminas (por ejemplo en cartulinas) y péguenlos en lugares donde las personas de su comunidad puedan verlos.
- 4 Visiten a personas de su comunidad para saber si los niños/as de sus familias tienen cartillas de vacunación y si han recibido las vacunas correspondientes. De no ser así, invítelos a que asistan al servicio de salud más cercano a su domicilio para solicitar este servicio.
- 5 Organicen pláticas en las que informen a la población sobre el tema. Pueden invitar a un médico/a, personal de salud, un vecino/a o un familiar para que sea él o ella quien dé la plática. Entre más personas estén informadas, más posibilidades de salvar vidas habrá; por eso deben invitar a las pláticas a la mayor cantidad posible de personas.

Recordemos que...

Las vacunas, que son microbios debilitados o muertos, son muy valiosas porque al entrar al organismo hacen que éste produzca defensas o anticuerpos contra microorganismos dañinos. Una de las formas más seguras que tenemos para prevenir diversas enfermedades peligrosas es la aplicación de vacunas.

Por eso, asegúrese de que a sus hijos/as o a niños/as pequeños/as que conozca les apliquen vacunas como las siguientes: polio o parálisis infantil; D.P.T. (contra difteria, tosferina y tétanos); BCG, contra la tuberculosis, sarampión, influenza, rubeola y virus del papiloma humano en niñas de 9 a 12 años de edad. La vacuna contra el tétanos que se debe aplicar a niños mayores de 12 años y a personas adultas, en especial a mujeres antes del embarazo o después del cuarto mes del mismo, se debe reforzar cada cinco años. Otras vacunas importantes son las que nos ayudan a prevenir enfermedades tales como: cólera, neumonía en adultos, el tifus y la hepatitis.

TEMA

4 Puedo cuidar mi cuerpo



Todos podemos cuidar nuestro cuerpo. Una forma de hacerlo es reconocer que nuestras costumbres y la manera en que vivimos nos afectan de diversas maneras. Si hacemos uso adecuado de los recursos que están a nuestro alcance podemos prevenir enfermedades y vivir mejor.

Para empezar...



Plegaria al corazón

Endocarditis bacteriana,
que no me muera mañana.
Arteria aorta, que mi vida
no sea corta.
Arterias femorales,
que mis días sean normales.
A todo el corazón,
que el vivir sea mi razón.

Elías Jacquez, poeta mexicano.



Comente con sus compañeros/as lo que dicen estos versos.
¿Qué le pide el poeta a su corazón? ¿Son los órganos de nuestro cuerpo los que deciden cuánto y cómo podemos vivir?

En busca de hábitos saludables

El cuerpo realiza muchas funciones con gran precisión. Para que funcione adecuadamente necesitamos realizar prácticas saludables. Esto favorece la calidad de nuestra vida.



Discutan qué entienden por la palabra **hábito**. ¿Qué significa tener el *hábito de algo*? Busquen el significado en un diccionario y escríbalo en su cuaderno.

Dicen que hay hábitos saludables y nocivos, ¿usted qué opina? Escriba ejemplos de los dos tipos de hábitos.

Saludables:

Nocivos:

¿Tendrá alguna ventaja formarnos hábitos en la vida? ¿Por qué?

Lea la siguiente noticia y subraye las condiciones y los hábitos que se señalan como causantes de problemas de salud.

SEMANA DE LA SALUD EN MÉXICO. ESPECIALISTAS LLAMAN A MODIFICAR LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN E HIGIENE DE LA POBLACIÓN

Anualmente mueren en México miles de personas por diferentes enfermedades que les causan las condiciones en que viven. Muchas de estas enfermedades podrían evitarse.

Los especialistas de la salud opinan que es importante orientar a la gente para que practique formas de vida saludables. Señalaron que donde existen viviendas inadecuadas, condiciones sanitarias deficientes y desnutrición, la salud se ve afectada.

La suciedad de la vivienda y la falta de limpieza corporal son fuentes de enfermedades. También comer alimentos grasosos, sucios o muy condimentados. De igual modo, el consumo excesivo de alimentos industrializados o “chatarra” daña la salud por los conservadores que contienen. Una forma de participar activamente en la salud es practicar hábitos de alimentación e higiene. La salud significa el bienestar del cuerpo. Esta meta puede alcanzarse practicando buenos hábitos de alimentación, higiene, descanso y recreación.



¿Qué otros hábitos que dañan la salud conoce usted?



¿Cuáles son sus hábitos personales? ¿Cuáles le pueden acarrear padecimientos o enfermedades? Escribalos en su cuaderno y anote qué daños pueden causarle.

Lea la siguiente información y revise sus respuestas anteriores.

Algunas personas tenemos hábitos como los siguientes:

- Beber alcohol en exceso o fumar.
- Dedicar media hora diaria a la lectura.
- Comer antojitos en puestos de la calle.
- Curar las enfermedades con medicinas no recetadas por un médico.
- Hacer media hora diaria de ejercicio.
- Practicar algún deporte.

Las actividades que hacemos de manera constante y repetida se vuelven un hábito. **Los hábitos son prácticas cotidianas y modos de hacer las cosas que forman parte de nuestra manera de vivir. Llamamos *hábitos nocivos* a los que perjudican la salud y afectan en forma negativa nuestra vida y la de las personas que nos rodean.**

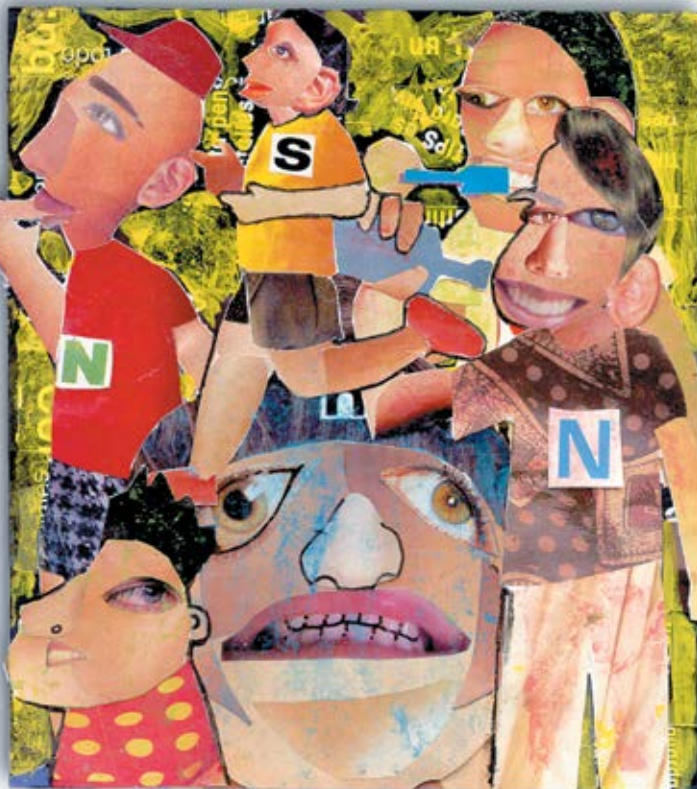
Lea otra vez la noticia titulada **Semana de la salud en México** y el recuadro anterior. *¿Cuáles de los hábitos mencionados perjudican la salud y cuáles la benefician?*



*¿Cómo explicaría usted a otra persona lo que es un hábito saludable?
¿Qué ejemplos pondría?*



Compare sus respuestas con las de sus compañeros/as. Comenten qué hábitos practica la gente en su comunidad, cuáles de ellos pueden ser saludables y cuáles pueden causar alguna enfermedad.



Recordemos que...

Los hábitos que nos permiten proteger y desarrollar nuestro organismo se llaman **saludables**. Son prácticas de orden y disciplina; para realizar las cosas que nos ayudan a vivir bien. La limpieza, la buena alimentación y el ejercicio son hábitos saludables muy importantes para conservar la salud.

Es importante distinguir aquellos hábitos que favorecen nuestra salud para practicarlos de manera conjunta, así como identificar los que nos perjudican para evitarlos.

¿Somos lo que comemos?

Proponga que alguien del grupo lea en voz alta el siguiente texto:



Cuenta la mitología griega* que Baco, el dios del vino, encontró una planta pequeña sobre la tierra, como desmayada. Queriendo ayudarla a crecer, la sujetó al hueso de un ave. Tiempo después vio que había crecido mucho. Entonces colocó el hueso de un león para sostenerla. Cuando este apoyo tampoco fue suficiente, lo cambió por el hueso de un asno. Esa planta era la vid, de donde Baco obtuvo las uvas y después el vino. Cuando este dios decidió enseñar a los hombres a cultivarla les dijo: *"Esto que les entrego puede ser su bien o su mal. Quienquiera que de él beba, experimentará en su propio cuerpo las virtudes y defectos de aquello que le dio vida. Así pues, quien beba moderadamente será alegre como los pájaros. Y quien beba de más, será fiero como el león y estúpido como el asno."*



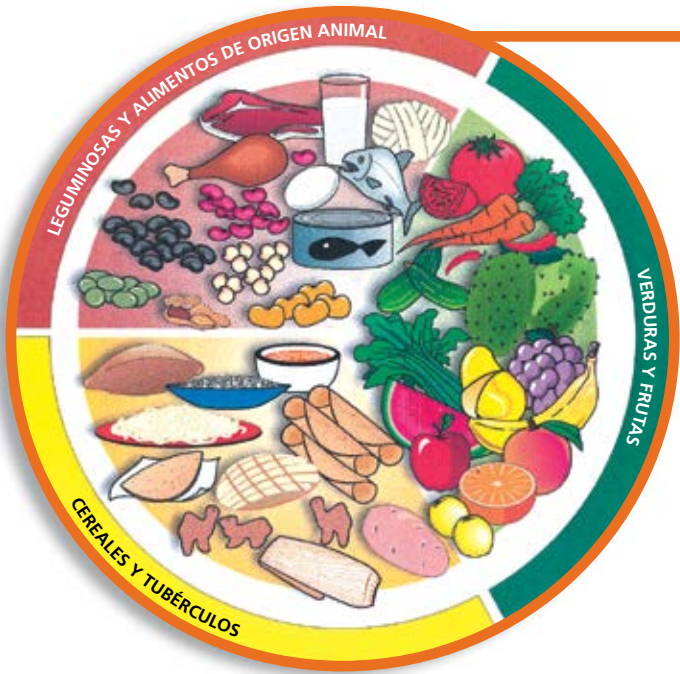
Comenten en grupo esta historia: *¿Qué quiso decir Baco cuando dijo que el vino tiene las características del pájaro, el león y el asno? ¿Nuestro cuerpo se beneficia o se perjudica con lo que contienen los alimentos? ¿Por qué? Anote sus respuestas en su cuaderno.*

* **mitología griega:** Historias y leyendas que relatan la vida y existencia de los dioses, semidioses y héroes de la antigüedad griega.

Los alimentos tienen diversas sustancias nutritivas o nutrimentos

Escriba en el siguiente cuadro lo que desayuna, come y cena en un día cualquiera, anotando los ingredientes que utiliza en su preparación.

Lo que como en...	Ingredientes
el desayuno	
la comida	
la cena	



Busque los ingredientes de lo que come en los grupos de alimentos que aparecen en la ilustración que se presenta al lado. Enciérrenlos en un círculo.



Comparta su información con otros compañeros del círculo o familiares y comente lo siguiente: ¿Comen más alimentos de un grupo que de otro? ¿De cuál? ¿Considera que es necesario consumir alimentos de los tres grupos? ¿Por qué?

Una mala alimentación se puede deber al consumo de un solo grupo o al abuso de éste. Por ejemplo, abusar de las grasas, azúcares o harinas. Es necesario que al preparar nuestros alimentos, tratemos de consumir alimentos de los tres grupos y que aprovechemos lo que produce la región donde vivimos.

Para  **saber** más... Lea en su **Revista** el texto *Los grupos de alimentos*.

Escriba con sus propias palabras la diferencia que hay entre **comer** y **alimentarse**.

Actualmente se sabe que no basta comer alimentos de los tres grupos. No se trata de tener una comida **abundante**, sino de tener una comida **equilibrada y suficiente**. Es decir, alimentarnos con las cantidades correctas de cada grupo de alimentos. La cantidad depende de la edad, el trabajo o actividades físicas que realizan las personas y su estado de salud.

¿Cuánto es necesario comer para estar bien alimentados?



Observen nuevamente la ilustración de los tres grupos de alimentos, en páginas anteriores. En equipos de dos o tres personas comenten lo siguiente:

¿Por qué están acomodados así los grupos de alimentos? ¿Qué alimentos hay en cada grupo? ¿Qué podemos entender de esta figura?

Resuelvan el siguiente ejercicio. Pongan una (F) dentro del círculo si creen que el enunciado es **falso**. Pongan una (V) si creen que es **verdadero**.



La ilustración de los tres grupos alimenticios indica que debemos consumir de todos los grupos de alimentos para tener un cuerpo saludable.



En el dibujo se ilustra la proporción de alimentos que hay que consumir para equilibrar nuestra alimentación y la variedad que debemos darle.



No debemos comer mucho de todo, sino la cantidad adecuada de cada grupo de alimentos. Muchos productos vegetales verdes, abundantes cereales, frutas y leguminosas y pocos productos animales.



Comparen sus respuestas.

Comenten lo que saben acerca de los siguientes problemas de salud:

- Desnutrición
- Obesidad
- Anemia

- Crecimiento lento o falta de crecimiento
- Enfermedades de la piel y el cabello
- Raquitismo

- Según su experiencia, *¿cuál es la causa de estos problemas de salud? ¿Quiénes los padecen? ¿Tienen alguna relación con su alimentación?*

Cuando la alimentación no es adecuada, nos exponemos a sufrir problemas de salud que afectan nuestra vida: la capacidad de trabajar y estudiar, las ganas de hacer cosas útiles por nosotros mismos y por la gente que nos rodea.



Para  más... Lea en su **Revista** el texto *Mejoremos nuestra alimentación*.

Recordemos  que...

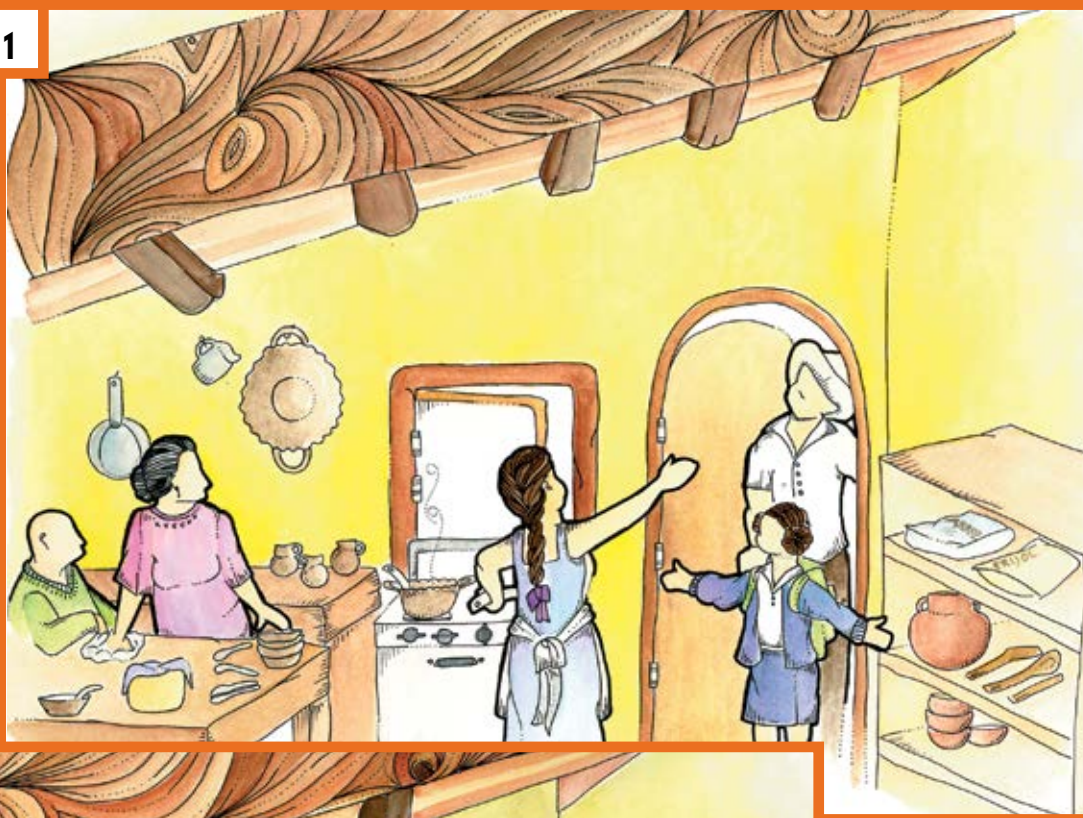
Podemos aprender a alimentarnos correctamente. Tener hábitos saludables de alimentación no significa comer mucho, sino comer de todo en proporciones adecuadas. Nuestra alimentación puede mejorar si aprendemos a variar, combinar y equilibrar lo mejor posible los alimentos que tenemos al alcance.

La alimentación correcta es tomar la cantidad suficiente y variada de alimentos considerando nuestra edad y sexo, estado de salud, la actividad física que realizamos y las necesidades de nuestro organismo. Es necesario comer de los tres grupos de alimentos en cada comida y cuidar que sean preparados con limpieza. Alimentarnos adecuadamente es una necesidad de primer orden para conservar la salud.

La higiene también es salud

Observe las siguientes ilustraciones:

Familia 1



Familia 2

- ¿Qué diferencias encuentra entre las dos ilustraciones? ¿Qué hábitos de higiene o limpieza cree que se practican en cada familia?

Familias	Diferencias	Hábitos que practican
Familia 1		
Familia 2		



Juegue **La oca de la salud** con compañeros del círculo o familiares. Identifiquen las casillas que se refieren a hábitos de higiene o limpieza y coméntenlas entre todos.



Posteriormente lea las siguientes preguntas y respóndalas en su cuaderno:

- ¿Cómo cree que la falta de hábitos de limpieza afecten a la salud y al bienestar de la familia 2?
- ¿Qué relación tiene la higiene con la posibilidad de mejorar nuestra vida diaria?

Para **saber** más... Lea en su **Revista** el texto *La salud y la higiene*.

También puede consultar los temas 1 y 4 de la Unidad 1. **Nuestras condiciones de vida**.

Recordemos **que...**

Es necesario practicar hábitos de higiene para lograr y mantener la salud y evitar las enfermedades. Aseando continuamente nuestro cuerpo, nuestra casa y nuestra comunidad podemos evitar muchas enfermedades.

La importancia del ejercicio

Con el paso del tiempo, muchas personas van dejando de hacer ciertas cosas. Por ejemplo, algunas ya no trabajan en lo que antes hacían, otras evitan caminar, bailar y hacer cualquier tipo de ejercicio.

En términos generales, con el paso del tiempo la gente hace menos ejercicio que durante su infancia o su juventud. *¿A qué cree que se deba esto?*



En parejas realicen la actividad siguiente: A continuación encontrarán algunas *creencias comunes* acerca del ejercicio. En el círculo de la izquierda pongan una paloma si **están de acuerdo** con la frase; pongan una cruz si **no están de acuerdo** con ella.

- ☐ El ejercicio es para los jóvenes. Las personas mayores ya no pueden hacerlo.
- ☐ El quehacer de la casa es un buen ejercicio.
- ☐ Hacer ejercicio cuesta tiempo y dinero que un trabajador no tiene.
- ☐ Todas las personas podemos hacer ejercicio, al menos unos minutos al día. Sólo es cuestión de querer y organizarnos.



Discutan en grupo sobre las creencias en las que estuvieron de acuerdo y sobre las que no estuvieron de acuerdo. Expliquen por qué.



Escriban un resumen en su cuaderno con los resultados de su discusión.

Para **saber** más... Lea en su **Revista** el texto *Los beneficios del ejercicio*.

Chayito fue una mujer que trabajó como voceadora, se le recuerda como una buena representante de México en competencias internacionales de atletismo.

Chayito fue una mujer reconocida por el público mexicano, ya que a sus 80 años comenzó una exitosa carrera deportiva pues obtuvo 104 medallas, de las cuales 73 fueron a nivel nacional y 31 a nivel internacional. Murió a los 98 años de edad.



Realicen las actividades de la **Ficha 2.6** *Una pausa por la salud*.

Recordemos **que...**

Las actividades que realizamos durante el tiempo libre también pueden contribuir favorablemente a nuestra salud. Por ejemplo, el ejercicio nos permite, a cualquier edad, mejorar la condición de nuestro cuerpo, resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad. Mediante el ejercicio y otras actividades recreativas, es posible estrechar las relaciones con las personas de la comunidad.

Nuestros avances

1 ¿Está de acuerdo con las frases siguientes?

"Conocer el cuerpo significa saber cómo funciona en su totalidad, comprender que tiene un alto valor y que merece respeto sin importar su forma y rasgos..."

SÍ ☐

NO ☐

¿Por qué?

"No me interesa conocer cómo funciona mi cuerpo. Si algo funciona mal, ahí están los médicos para reparar los daños..."

SÍ ☐

NO ☐

¿Por qué?

2 Lea los textos siguientes que describen los síntomas que presentan tres personas al llegar a una clínica. Después responda lo que se le pide.



- a. El señor Mata Lozano, de 45 años de edad, es encargado de una tienda y tiene que permanecer de pie largos periodos. Se le adormecen y cosquillean las piernas, ha tenido constantes derrames en los ojos. Algunas veces siente que le falta el aire y le late muy rápido el corazón.



b. La señora González, de 20 años de edad, vende en la calle y acostumbra comer alimentos que se preparan al aire libre. Ha tenido diarrea por tres días consecutivos, fiebre, náuseas fuertes, dolores en el abdomen y, a veces, vómitos.

c. La señora Robles, de 64 años de edad, lava ropa. Durante tres días ha tenido escalofríos, malestar en todo el cuerpo, pérdida del apetito y dolores en la garganta al tomar líquidos.



Señor Mata Lozano

¿Qué síntomas tiene?	¿Qué sistema de su cuerpo puede estar afectado?

¿Qué podría haber hecho el señor Lozano para **prevenir** este problema?

Señora González

¿Qué síntomas tiene?	¿Qué sistema de su cuerpo puede estar afectado?

¿Qué podría haber hecho la señora González para **prevenir** este problema?

Señora Robles

¿Qué síntomas tiene?	¿Qué sistema de su cuerpo puede estar afectado?

¿Qué podría haber hecho la señora Robles para **prevenir** este problema?

- 3 Escriba tres sugerencias de **La oca de la salud** que pueden ayudarle a **prevenir** algunos de los problemas de salud revisados en esta unidad.

Problemas	Sugerencias
1	
2	
3	

- 4 Entre todos busquen en periódicos, revistas, cuentos u otras publicaciones textos o imágenes que comuniquen ideas y actitudes relacionadas con algunos de los aspectos que estudió acerca de la sexualidad. Revíselos y discutan acerca de las preguntas siguientes:

- *¿Están de acuerdo con las ideas que comunica el mensaje? ¿Por qué?*
- *¿Qué mensaje o mensajes podrían ser utilizados para invitar a los que conviven con ustedes a tener actitudes de respeto hacia el derecho que tenemos las personas a ejercer nuestra sexualidad?*

- 5 Invite a una persona a leer algunos de los textos de la actividad anterior. Después, pídale su opinión y anótela en las líneas siguientes:

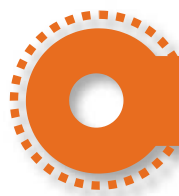
Título del texto _____

Opinión _____

- 6 Describa qué resultados obtuvieron al invitar a las personas de su comunidad para que llevaran a vacunar a los menores de edad.

- 7 Escriba algunos **hábitos saludables** que usted haya empezado a practicar recientemente y explique qué beneficios tienen en su salud.

- 8 *¿Qué tema o temas les gustaría seguir estudiando? ¿Por qué?*



¿Qué he aprendido y para qué me sirve?

En esta sección usted va a escribir, con sus propias palabras, lo que ha aprendido. Esto le permitirá volver a pensar acerca de lo que realmente aprendió y darse cuenta de lo que necesita repasar.

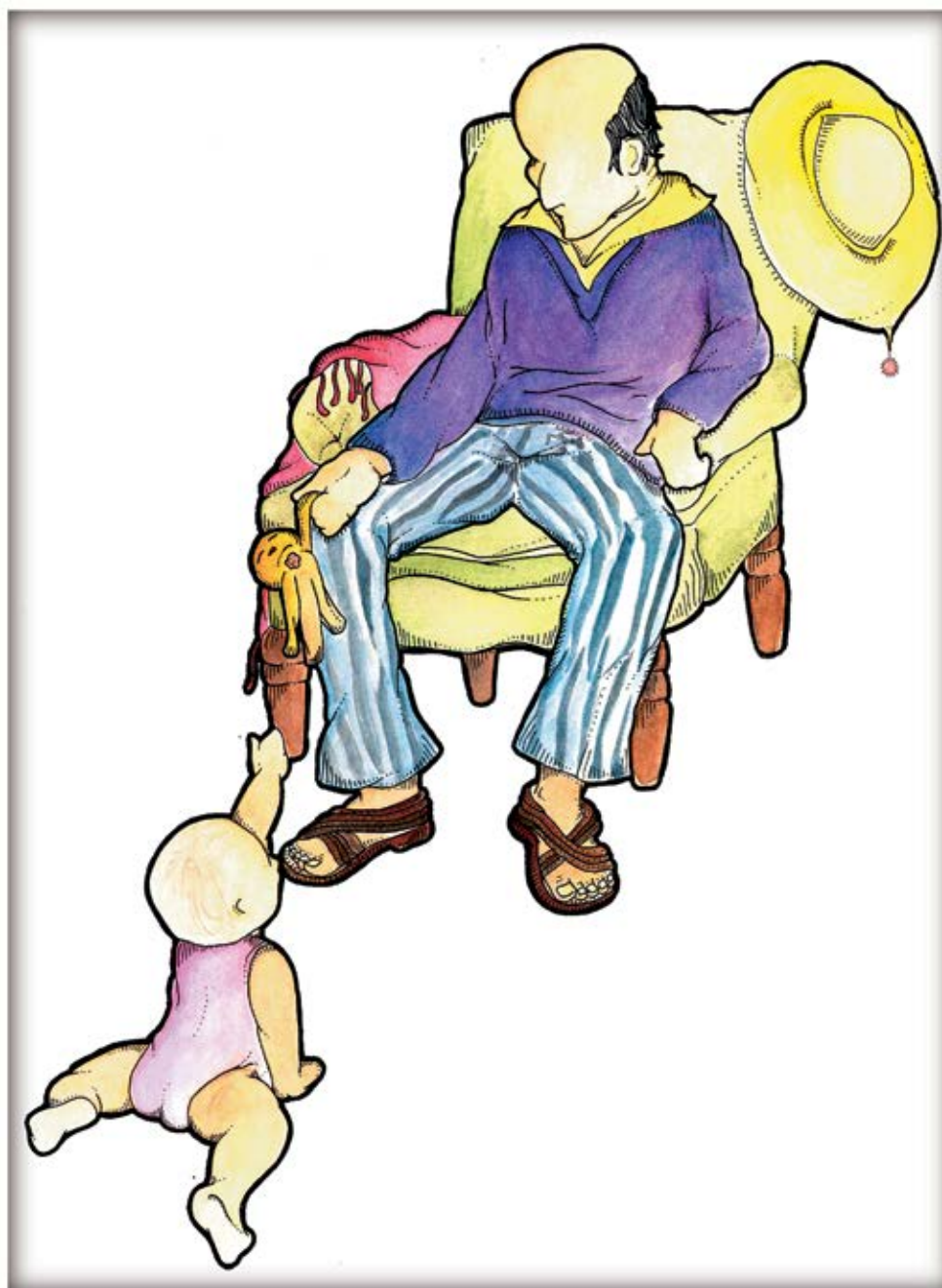
¿Qué aprendí en esta unidad?

¿Qué debo repasar?

¿Para qué me sirve lo que he aprendido en esta unidad?

3

Crecemos y nos desarrollamos



Los seres humanos, como todos los seres vivos, crecemos y nos desarrollamos. No solamente lo hace nuestro cuerpo. También desarrollamos nuevas maneras de pensar, sentir, expresarnos y relacionarnos con quienes nos rodean. Saber cómo cambiamos nos sirve para conocernos mejor y para mejorar cada etapa de nuestra vida.

¿Qué nos proponemos?

- Comprender algunos de los principales cambios que ocurren durante el crecimiento y desarrollo de las personas.
- Describir los principales cambios que ocurren en un nuevo ser antes de que nazca y entender cómo influyen en la salud de la madre.
- Analizar y decidir lo que los integrantes del círculo queremos y podemos hacer para favorecer el desarrollo de nuestra familia.

Temas:

1. ¿Cómo eras, cómo eres y cómo serás?
2. Nuestros sentimientos y nuestros pensamientos se desarrollan
3. Nuestra manera de ser y actuar también se desarrolla
4. ¿Qué queremos para nuestros hijos?

Nuestros avances

¿Qué he aprendido y para qué me sirve?

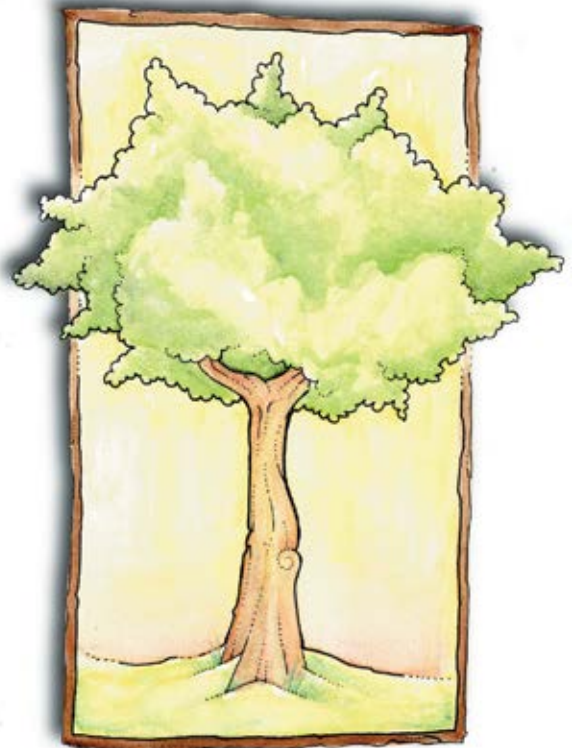
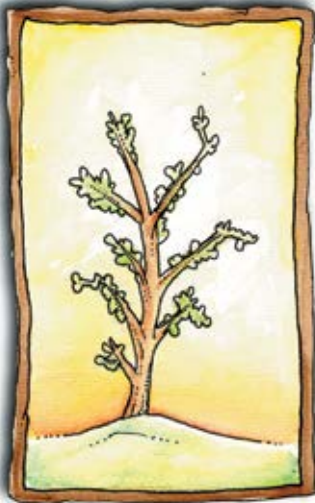
TEMA

1 ¿Cómo eras, cómo eres y cómo serás?



Con frecuencia usamos las palabras **crecimiento** y **desarrollo** para decir que un niño/a o un joven están cambiando; utilizamos indistintamente una u otra de estas palabras. *¿Significan lo mismo o son dos cosas diferentes? ¿Qué importancia tiene saber esto?* Realicemos diversas actividades que nos ayuden a encontrar respuestas a estas preguntas.

 Para empezar...



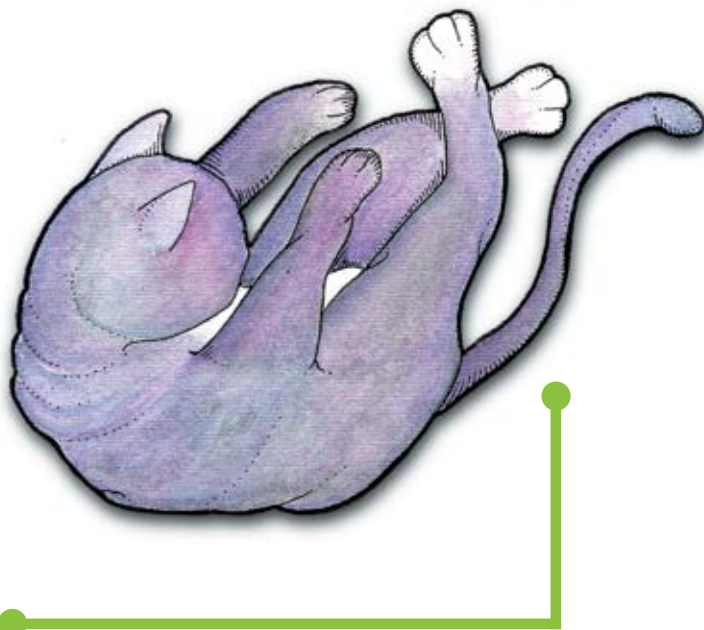
- Complete el refrán:

Como te ves, me vi.
Como me ves,

Es probable que usted haya visto crecer y desarrollarse a una planta o a un animal. *¿Cómo sabía que éstos estaban creciendo o desarrollándose? ¿Qué notaba diferente en ellos?*

En una planta:

En un animal:



Piense en un niño/a de un año de edad, que aún no camina bien ni habla con claridad y que no puede alcanzar objetos que hay en una mesa. Ese mismo niño, meses después, puede hacer lo que antes no hacía. ¿Por qué cree que es así?

Algunas personas dicen que **crecimiento** y **desarrollo** no es lo mismo. *¿Qué dice usted? ¿Por qué?*



Compare sus respuestas con las de sus compañeros/as. Comenten las semejanzas y las diferencias que encuentren.



Para **saber** más... Busquen el significado de las palabras **crecimiento** y **desarrollo** en un diccionario o en una enciclopedia.

Cómo cambia mi cuerpo

Describe lo que observa en la siguiente ilustración.



Algunas veces, al hablar del desarrollo de una persona nos referimos solamente a los cambios físicos. Además del cuerpo, *¿qué más se desarrolla en una persona?*

Para **saber** más... Lea en su **Revista** los textos *Etapas del desarrollo, primera y segunda parte*.



Comenten si al leer los textos recordaron a personas que conocen, si les pareció verlas como *retratadas* en esa lectura.

¿En cuál de esas etapas se encuentra usted?

¿Qué etapa de su vida le ha gustado más y por qué?

¿Hay alguna etapa, pasada o futura, que le cause inquietud? ¿Por qué?



Entre todos revisen los textos *Etapas del desarrollo*, para identificar **qué crece y qué se desarrolla** en las personas a lo largo de su vida. Después, escríbanlo en el siguiente cuadro.

Etapa	Qué crece	Qué se desarrolla

Lean la siguiente información y compárenla con lo que escribieron en el cuadro anterior. ¿Qué semejanzas o diferencias encuentran?

Las personas cambian con el paso del tiempo. Estos cambios se deben al crecimiento y al desarrollo. El crecimiento se observa en el aumento del tamaño y peso del cuerpo. Se puede medir y expresar en cantidades, por ejemplo en metros y en kilogramos.



El desarrollo de una persona ocurre cuando algunas partes de su cuerpo crecen y cambian de funciones, cuando cambia su forma de pensar, de sentir y en general de comportarse. Eso le permite hacer cosas que antes no podía hacer, tener más habilidades, ser capaz de resolver problemas más difíciles, de tener nuevas emociones y maneras de actuar. El desarrollo hace que una persona tenga cambios en lo físico, y en sus formas de ser, de pensar y de sentir.

Recordemos **que...**

Los seres humanos crecemos y nos desarrollamos. Estas dos palabras no significan lo mismo. No obstante, las dos hacen referencia a aspectos igualmente importantes y complementarios en las etapas de vida de una persona. El crecimiento y el desarrollo de una persona comprenden cambios en distintos aspectos, por ejemplo: en su cuerpo, sus funciones, manera de pensar, sentimientos, trato con otros, juicios y normas de conducta, entre otros.

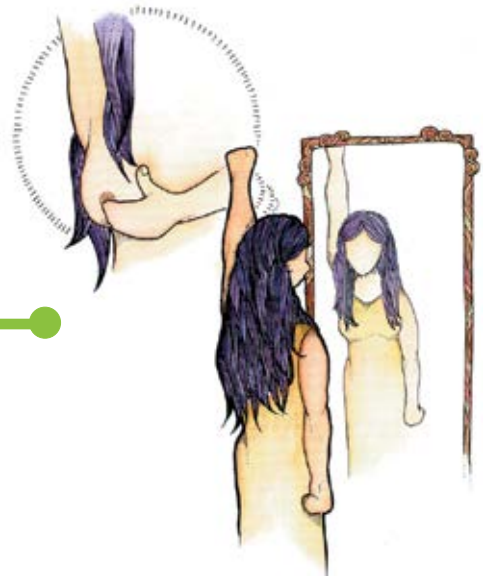
Mi cuerpo necesita cuidados



Converse con familiares o compañeros acerca de lo siguiente: *¿Es importante conocer bien cómo cambia nuestro cuerpo a lo largo de nuestra vida? ¿Conocerlo, sirve para algo?* Escriba a continuación las ideas más relevantes de la conversación.

Lea con atención el siguiente caso:

Aurora está un poco preocupada porque ha descubierto una bolita en uno de sus senos.



¿Cómo pudo descubrir Aurora esa bolita? ¿Qué podría significar esa bolita?

Aunque no tiene molestias ni dolor, ella piensa las siguientes alternativas:

Esperar un tiempo. Seguro es algo que se le pasará y que no tiene mayor importancia.



Preguntar a una amiga el nombre de alguna pomada o remedio casero para que se le quite la bolita.



Ir al servicio de salud más cercano en su comunidad cuanto antes. Ahí la examinarán y sabrá a tiempo qué le sucede a su cuerpo y qué debe hacer para prevenir problemas de salud.



En grupo comente las **ventajas** y **desventajas** de cada una de las alternativas que puede tomar Aurora.

¿Cuál escogería usted? ¿Por qué?



Comente lo que sabe acerca de los siguientes problemas de salud:

- Cáncer de próstata
- Cáncer de mama o seno
- Osteoporosis
- Cáncer cérvico-uterino o del cuello de la matriz

Las enfermedades del cuadro anterior provocan graves daños a las personas que las padecen. La mayoría de ellas son mortales. Si acudimos regularmente al servicio médico para que nos revisen y hagan estudios, se pueden detectar a tiempo y evitar sus consecuencias.

¿Qué comentaron acerca del cáncer de mama o seno?

El cáncer de mama o seno es una enfermedad que forma tumores o “bolitas” en los senos y que cuando empieza no es dolorosa. Esto puede notarse por un cambio de color en la piel, que toma la apariencia de cáscara de naranja, o se forman pequeñas úlceras (como fogazos), y cambios o diferencia en la forma y tamaño del pecho. También puede aumentar la temperatura en algunas zonas y salir sangre o pus del pezón.



Investigue cuáles son los factores de riesgo para que una mujer padezca cáncer de mama o seno y cuáles son las medidas que deben llevarse a cabo para una detección temprana que evite complicaciones o incluso la muerte. Escriba los resultados en su cuaderno.

Realice las actividades de la **Ficha 3.1** *El cáncer de mama se puede detectar a tiempo.*

- *¿Alguna vez había realizado esta revisión o conocía la forma de hacerlo?*

Comparta la información de la ficha anterior con las mujeres de su familia o amistades e invite a que la pongan en práctica, explicándoles la importancia que tiene para el cuidado de su salud.

Recordemos

que...

El cáncer de mama o seno puede curarse si se detecta en sus inicios y se siguen las recomendaciones del médico. La revisión que una mujer haga de sí misma (autoexploración) le permite reconocer algunas señales de esta enfermedad, para un posible tratamiento a tiempo.



Escriba lo que sabe acerca del cáncer cérvico-uterino o del cuello de la matriz.

- ¿Conoce a alguien que tenga o haya tenido cáncer del cuello de la matriz? Pregúntele cuáles fueron las molestias que sintió y cuáles fueron las recomendaciones que le dio el médico. Escríbalas en su cuaderno.

Para **saber** más... Lea en su **Revista** el texto *El cáncer del cuello de la matriz o cérvico-uterino*.



La tercera causa de muerte por cáncer en la mujer es el cáncer del cuello de la matriz o cérvico-uterino; en los últimos 15 años se ha notado una disminución en los casos. En el 2006 se ha percibido un descenso del 14.6 por ciento de defunciones en todo el país por esta causa. En México cada año mueren más de 4 mil mujeres por cáncer cérvico-uterino.



Comente con sus compañeros/as la importancia de practicarse el Papanicolaou.

Explique con sus palabras cuál es la importancia de que las mujeres se practiquen el Papanicolaou en forma frecuente o cada que el médico lo indique.



En grupos elaboren carteles que expliquen qué son el cáncer de mama o seno y del cuello de la matriz, cuáles son sus síntomas y factores de riesgo y cuáles son las medidas que deben llevarse a cabo para una detección temprana, que ayude a mantener una vida saludable. También puede organizar pláticas para compartir esta información.



Recordemos que...

Conocer cómo es y cómo cambia nuestro cuerpo nos ayuda a saber cuando algo anda mal y así poder detectar alguna enfermedad a tiempo para ser curada. Las consultas médicas regulares también nos ayudan a prevenir enfermedades o complicaciones que pueden poner en riesgo la vida, como el cáncer de mama o del cuello de la matriz (cervico-uterino).

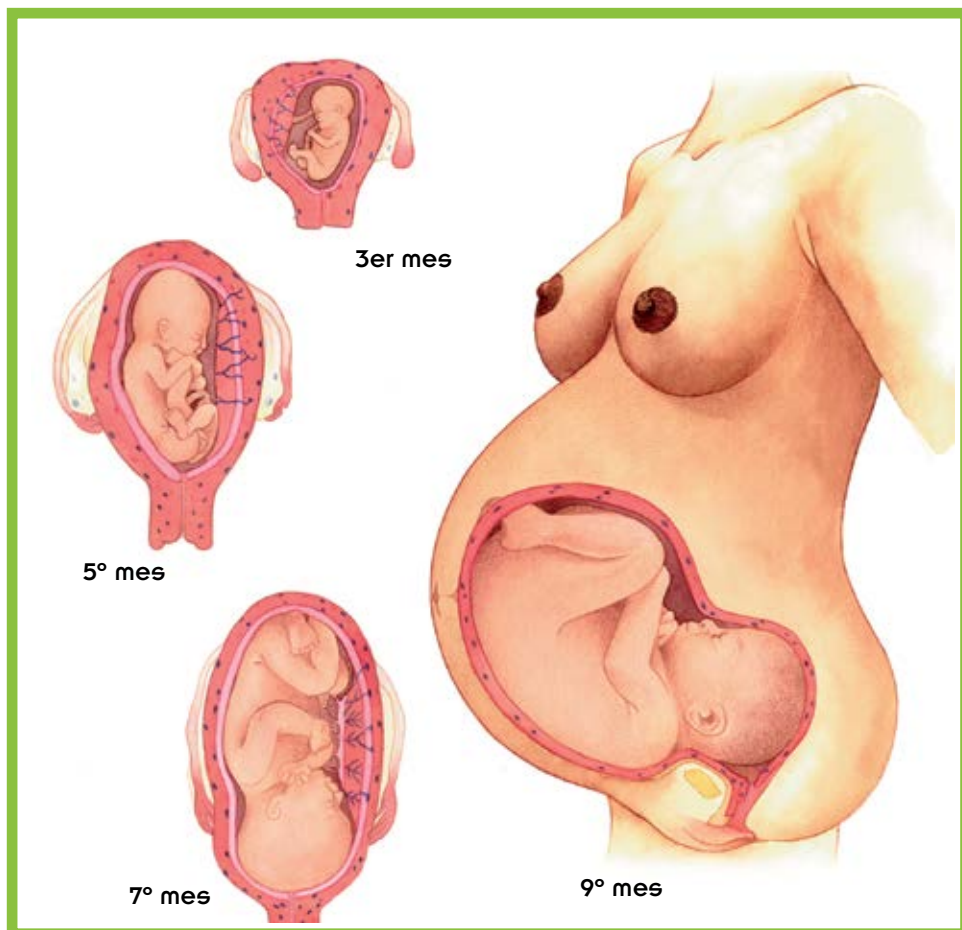
¿Cómo somos y cómo nos desarrollamos antes de nacer?



Pregunte a familiares, amigos o vecinos cómo creen que es una persona antes de nacer. Anote las respuestas en su cuaderno.

¿Usted qué dice? ¿Cómo cree que fuimos antes de nacer?

Describa y comente la siguiente ilustración:





Comente con sus compañeros/as sobre lo siguiente: *¿Es importante para los integrantes del círculo informarnos acerca de este tema? ¿Por qué?*

- Observe y compare las siguientes ilustraciones.



Comente acerca de las diferencias o semejanzas que observen en los dibujos anteriores.

Para **saber** más... Lea en su **Revista** el texto *El desarrollo antes de nacer*.

Recordemos **que...**

Los nueve meses de gestación son de gran importancia en el desarrollo de una persona. Durante los tres primeros meses se forma la mayor parte de nuestro cuerpo.

La buena salud de una mujer embarazada favorece el desarrollo sano del nuevo ser. Es necesario que ella tenga una alimentación adecuada y suficiente, que evite hacer esfuerzo físico excesivo, para no poner en riesgo su salud y el desarrollo sano del nuevo ser.

Necesitamos a los demás para desarrollarnos

¿Ha visto el nacimiento de algunos animales?
¿Ha visto lo que hacen tan pronto rompen el cascarón o salen del vientre de sus madres?

- Lea los textos siguientes. Escriba en los cuadros de la derecha, **lo sabía**, si usted ya conocía la información del texto, o **no lo sabía**, si desconocía esa información.

Las tortugas salen de su cascarón y corren rápidamente hacia el mar. Allí conseguirán alimento. También se ponen a salvo de otros animales que pueden devorarlas.

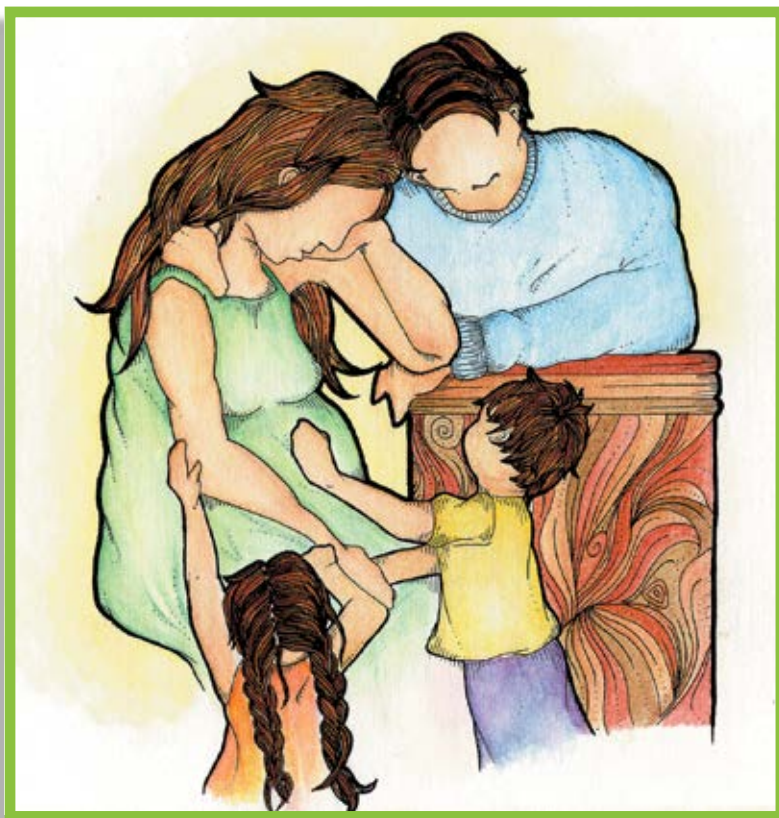
Los perros, gatos, vacas, cerdos, venados y leones necesitan ser amamantados por sus madres, pero son capaces de caminar casi desde el momento en que nacen.

Los pollos recién nacidos empiezan a picar la tierra para comer. Otras aves, como los pájaros, si no son alimentados directamente del pico de sus padres, seguramente mueren, porque no pueden volar tan pronto nacen.



Escriba en su cuaderno aquellas cosas que pueden hacer las personas recién nacidas y aquéllas que no pueden, y contesten: *¿Por qué necesitamos al nacer de una persona que nos proteja?*

Para **saber** más... Consulte en su **Revista** el texto *El embarazo y su influencia en la salud de la madre*.



Comenten si conocen a una mujer que haya tenido complicaciones durante el embarazo como las que se describen en el texto. *¿En qué afectó a la madre esa complicación? ¿Cómo afectó el desarrollo del nuevo ser?*

Recordemos **que...**

Algunas de las complicaciones que existen durante el embarazo, el parto y los meses posteriores a éste son ahora menos frecuentes. En la medida en que la futura madre se cuide y preste atención a su salud física y emocional y evite riesgos de accidente, habrá mayores posibilidades de disminuir los índices de mortalidad que actualmente existen tanto para ella como para el nuevo ser.


Difícilmente podríamos sobrevivir durante los primeros años de vida, si no contáramos con la atención y afecto de quienes nos rodean. Las personas necesitamos de los demás para desarrollarnos y vivir mejor.

TEMA

2 Nuestros sentimientos y nuestros pensamientos se desarrollan



Nuestras maneras de sentir y pensar también cambian con la edad y las experiencias de vida.

 Para empezar... Lea los siguientes versos:



¿Ha hecho alguna vez un poema o una canción? ¿Le gustaría intentarlo ahora? Puede hacer un poema acerca de los cambios en la vida de las personas; escríbalo en su cuaderno.

Cambia el Sol en su carrera
cuando la noche subsiste.
Cambia la planta y se viste
de verde la primavera.
Cambia el pelaje la fiera.
Cambia cabello el anciano.
Y así, como todo cambia,
que yo cambie, no es extraño.

Fragmento. Canción popular
latinoamericana

Nuestros sentimientos cambian



Los miembros del círculo que ya sean madres o padres, cuenten a sus compañeros/as lo que sentían cuando iban a tener su primer hijo. Digan si ese sentimiento cambió cuando su hijo/a nació y cuando lo/a vieron crecer y desarrollarse. Comenten sus experiencias. *¿Qué cambió cuando se convirtieron en madres y padres?*



Hijo mío, mi collar, mi pluma preciosa, has venido a la vida, has nacido, has venido a salir a la Tierra. Aquí estás, mi hijita, mi collar de piedras finas, mi plumaje de quetzal, mi hechura humana, la nacida de mí. Tú eres mi sangre, mi color, en ti está mi imagen.

Exhortaciones del padre azteca al hijo y a la hija.

- Recuerde una experiencia que haya sido muy importante en su vida: cuando observó cambios en su cuerpo; cuando se enamoró por primera vez; cuando inició una buena amistad; cuando conoció a su pareja; cuando se casó su primer hijo o hija; cuando murió alguien muy cercano.



En su cuaderno conteste las siguientes preguntas: *¿Cómo cambió esa experiencia sus sentimientos ? ¿Qué decisiones tuvo que tomar? ¿De qué manera esa experiencia le ayudó a la formación de su carácter?*

Expresemos nuestros sentimientos

Algunas personas dicen que los sentimientos no deben mezclarse con los razonamientos a la hora de tomar decisiones. *¿Está de acuerdo con esa forma de pensar? ¿Cree que esto sea posible? ¿Por qué?*



Otras personas prefieren no mostrar sus sentimientos por temor a que se les considere débiles de carácter. *¿Usted qué opina?*



Lea y comente con sus compañeros/as las respuestas a las preguntas anteriores.

Resuelvan la **Ficha 3.2** *Creando juntos*.

*¿Qué sentimientos le produjo hacer las actividades de la **Ficha 3.2**?*

¿Fue fácil o difícil para usted participar? ¿Por qué?

Otros aspectos del desarrollo

Las personas también somos capaces de desarrollar sentimientos distintos: por las personas más cercanas a nosotros, por los lugares donde hemos crecido, por una casa donde nos gustó vivir, por la música que nos conmueve, por la infancia que quedó en el pasado.



¿Qué sentimientos le inspiran sus seres queridos y cómo se los hace saber? ¿Qué importancia tiene para las personas expresar sentimientos hacia su comunidad? ¿Por qué?

Lean y comenten el texto siguiente:

Que como la buena ley es superior a todo hombre, las que dicte nuestro Congreso deben ser tales que obliguen a constancia y patriotismo, moderen la opulencia y la indigencia, y de tal suerte se aumente el jornal del pobre, que mejore sus costumbres, aleje la ignorancia, la rapiña y el hurto. Que en la nueva legislación no se admitirá la tortura.

Fragmentos de *Sentimientos de la Nación*.
14 de septiembre de 1813.
José María Morelos.



Comenten: ¿Qué sentimientos expresó Morelos hacia la Nación en el fragmento anterior?

¿Qué siente usted cuando escucha el Himno Nacional Mexicano?

¿Qué siente cuando escucha una noticia en la que se dice que algunos mexicanos se roban las riquezas del pueblo y lo sumen en la pobreza?

¿Qué cree que pasa cuando las personas dejan de sentir cariño, interés y compromiso por la tierra, las costumbres y la gente de su comunidad?



Lean y comenten sus respuestas a las preguntas anteriores.

Recordemos **que...**



Los sentimientos son parte importante de nuestra manera de ser y cambian conforme nos desarrollamos. Nuestros sentimientos surgen al relacionarnos con otras personas, en el lugar donde nacemos y hemos crecido, de nuestras experiencias de vida y de nuestros éxitos y fracasos.

Expresar y compartir lo que sentimos ayuda a mejorar la comunicación con los demás. Las personas utilizamos distintas formas para hacerlo: a través de la palabra, la música, la poesía, la pintura, la danza; éstas, además de reflejar nuestra identidad personal y social, contribuyen al desarrollo integral de nuestra persona.

Nuestros pensamientos también se modifican



Propongan que alguien lea en voz alta el siguiente texto. Se refiere a Adriano, famoso emperador romano del siglo II de nuestra era que se distinguió por su capacidad para organizar y restablecer la paz en el Imperio Romano.



Comer una fruta es hacer entrar en nuestro cuerpo un hermoso objeto viviente, nutrido, como nosotros, por la tierra. Nunca mordí el pan de los cuarteles sin maravillarme de que ese amasijo pesado y mal hecho pudiera transformarse dentro de mi cuerpo en sangre, en calor, incluso en fuerza y valentía. ¡Ah! ¿Por qué mi mente, mi pensamiento, incluso en sus mejores días, no es capaz de asimilar las nuevas ideas tan fácilmente como mi cuerpo asimila los alimentos que ingiero?

Paráfrasis de **Memorias de Adriano**,
de Marguerite Yourcenar.
Escritora francesa.

- Escriban una cruz dentro del círculo que indica la mejor respuesta para cada pregunta. Pueden escoger más de una respuesta, si lo creen necesario.

¿Cuál cree que es el estado de ánimo de Adriano?

- ☐ Que está triste y preocupado.
- ☐ Que está emocionado mientras piensa.
- ☐ Que se queja mientras come.

Adriano habla en su texto de "asimilar ideas", ¿qué quiere decir?

- ☐ Que tiene hambre, por eso él habla también de la fruta y el pan.
- ☐ Que a él le gustaría poder desarrollar más su pensamiento.
- ☐ Que él cree que las ideas pueden nutrir al pensamiento, igual que el pan nutre al cuerpo.

¿De qué otra forma se puede decir "asimilar una idea"?

- ☐ Las ideas se comprenden y forman parte de uno.
- ☐ Las ideas son alimentos.
- ☐ Las ideas se comen.



Revisen sus respuestas e intercambien sus dudas y opiniones.

Recordemos que...

La forma de pensar tiene un desarrollo distinto en cada persona de acuerdo con su experiencia de vida. Esto explica por qué personas de edades diferentes o incluso de la misma edad piensan de forma distinta. Nuestra manera de pensar cambia a lo largo de la vida. Los cambios están influidos por las experiencias e intercambios que cada uno de nosotros tiene con el ambiente natural y con las personas con las que convive.

Todas las maneras de pensar son igualmente valiosas, aunque no las compartamos. Cuando explicamos nuestra forma particular de pensar, damos a conocer cómo ha sido nuestro desarrollo y algunas de las influencias que éste ha tenido. Por otra parte, al intercambiar opiniones, podemos influir en el desarrollo de otros.

Pensar... ¿es de ociosos, es inútil?

Lea el siguiente texto:

Tales de Mileto fue un filósofo* griego que vivió hace mucho tiempo. De él se cuentan muchas historias, entre ellas la siguiente:

Tales era un gran estudioso de la naturaleza. Mucho de su tiempo lo ocupaba en observar el cielo y pensar sobre lo que observaba. Veía para arriba hasta cuando iba caminando, por eso un día se tropezó. Esto lo vio un comerciante y se burló de Tales, diciéndole que eso le pasaba por ocuparse de cosas inútiles, porque para los comerciantes lo importante son las cosas prácticas, que dejan dinero. ¡Pensar no deja ganancias!



* **filósofo:** Persona que reflexiona acerca del origen, esencia y significado de todas las cosas del mundo.

Tales se sintió retado por el comerciante y puso manos a la obra. De tanto estudiar el cielo, sabía cómo se comportan el rayo, el trueno, la lluvia y el granizo. También podía predecir, en forma aproximada, algunos fenómenos naturales.

Así fue como supo que la siguiente cosecha sería excelente para producir aceite de oliva, tan apreciado por la gente. A buen tiempo buscó las máquinas que se usan para sacar el aceite, y alquiló todas las que pudo encontrar. Llegado el momento las alquiló a los productores, al precio que quiso. Con ello demostró al comerciante burlón que el estudio de la naturaleza puede traer beneficios personales y colectivos.



Comente en grupo: *¿Qué les pareció el texto anterior? ¿Alguna vez ha pensado usted como el comerciante? ¿Conoce a personas que opinen que es inútil dedicar parte de su tiempo a reflexionar sobre lo que ocurre a su alrededor? ¿Cree que tienen razón?*

Recordemos **que...**

La capacidad de pensar y reflexionar se desarrolla a lo largo de nuestra vida. El estudio, los conocimientos, todo lo que nos anime a preguntar, a analizar cuidadosamente lo que nos pasa, a buscar nuevas ideas y experiencias y a explicar lo que sucede en nuestro entorno, junto con otros factores como la alimentación, la comunicación y las relaciones con los demás, favorecen el desarrollo de nuestro pensamiento.



TEMA

3 Nuestra manera de ser y actuar también se desarrolla

En la medida en que crecemos y nos desarrollamos, podemos lograr una mayor capacidad para convivir y colaborar con los demás. De igual manera, podemos ser capaces de tomar mejores decisiones si aprovechamos nuestras experiencias de vida en las distintas actividades que realizamos.



Para empezar... Lea el siguiente texto:

No sólo de inteligencia vive el hombre

Hubo una vez, en un pueblo alejado, un hombre muy serio que sabía muchas cosas, pues todo lo estudiaba. En el mismo lugar vivía otro hombre, que no sabía tanto, pero siempre daba la impresión de estar feliz.

Un día se encontraron los dos hombres viajando en un tranvía. El hombre estudioso propuso: "Aprovechemos el tiempo del viaje en algo importante." El hombre feliz contestó: "Resolvamos un problema y hagamos un trato. Si al final del viaje usted no encuentra la respuesta al problema, me dará el libro que lleva bajo el brazo. Si soy yo quien no la tiene, le daré algo de lo que he aprendido en la vida."

El hombre serio aceptó. Al fin y al cabo, ¿quién podría ganarle? ¡Él lo sabía todo! El problema por resolver era éste: ¿Cuál es el animal que sube la loma en cuatro patas y la baja en tres? El hombre feliz disfrutaba el paisaje mientras que el hombre serio afanoso buscaba la solución.

Al final del viaje, el hombre que creía que todo lo sabía, desesperado dijo: "¡No sé la respuesta!" El otro hombre le dijo: "Entonces deme el libro." Después de entregar el libro, el hombre serio no podía aceptar que hubiera algo que él no supiera, así que dijo al otro: "Al menos dígame la respuesta, ¿cuál es ese animal?" El hombre feliz dijo: "Yo tampoco lo sé, así que le regalaré un consejo: 'De la vida, al igual que de los libros, a diario aprendemos'."

Adaptación de un cuento cubano.



Comente el cuento y entre todos respondan las siguientes preguntas en su cuaderno: *¿Cuál es la actitud de cada uno de estos hombres ante la vida? ¿Cree que alguno de ellos mostró más sabiduría? ¿Por qué? ¿A quién benefició el trato?*



Busquen en un diccionario el significado de la palabra sabiduría y escríbanlo en su cuaderno.



Pregunten a dos o tres personas mayores de su comunidad, **cuándo dicen que alguien es sabio en la vida**. Escríbalo en su cuaderno.

Lean el siguiente texto:

Yo, la sabiduría, vivo con la cordura.
Conmigo está el consejo y el buen juicio.
Yo soy la inteligencia; mío es el poder.
Te guiaré por la vereda de la justicia,
Atiende el consejo y serás sabio,
no lo menosprecies.
Bienaventurado el hombre que me escucha.

Paráfrasis, proverbio hebreo.

Comenten si tiene algún parecido el proverbio con las respuestas que le dieron las personas a las que antes preguntó.

Aprendamos a convivir y a colaborar mejor con otros

Al conversar o realizar algunas actividades con familiares o compañeros/as de trabajo, fíjese en tres cosas en las que usted es parecido a ellos/as y tres en las que es diferente. No tome en cuenta características físicas como la estatura, el peso o el color de los ojos.

- Puede anotar características como: **el carácter, la manera de trabajar, forma de tratar a los demás, gustos e intereses.** Escriba la información en su cuaderno.

	NOS PARECEMOS EN:	SOMOS DIFERENTES EN:
1. Vicente y yo.	El gusto por la música y el fútbol.	La forma de tratar a la familia.
2. Isabel y yo.	Somos puntuales.	Ella es más ordenada.



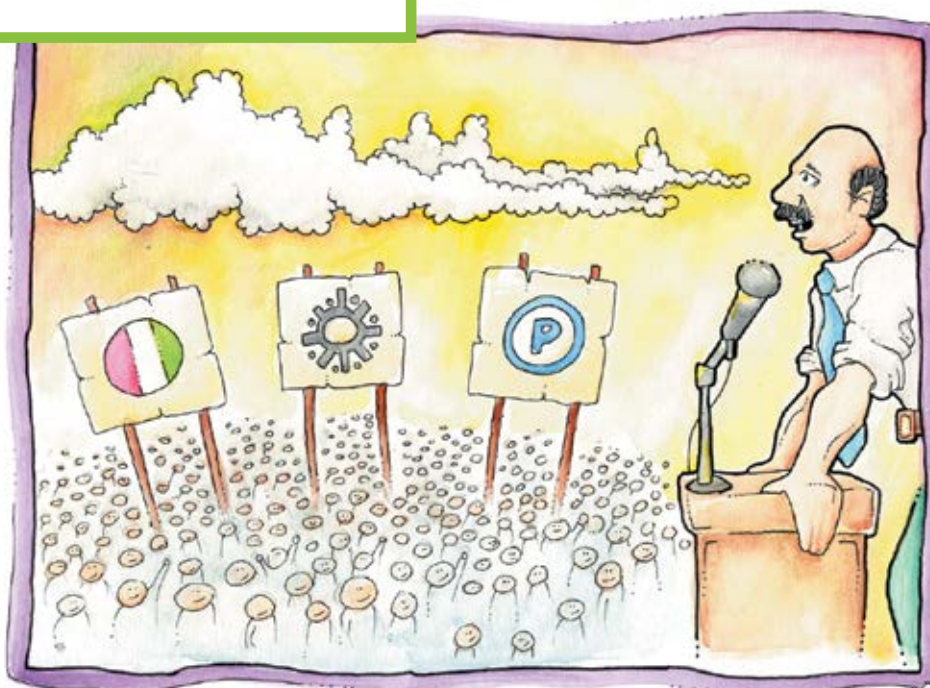
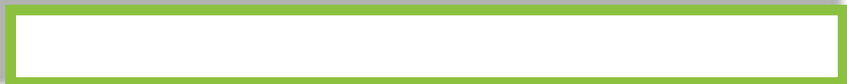
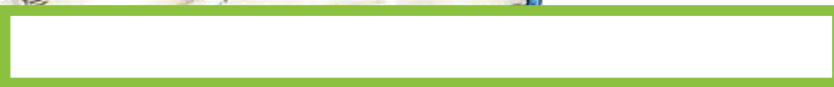
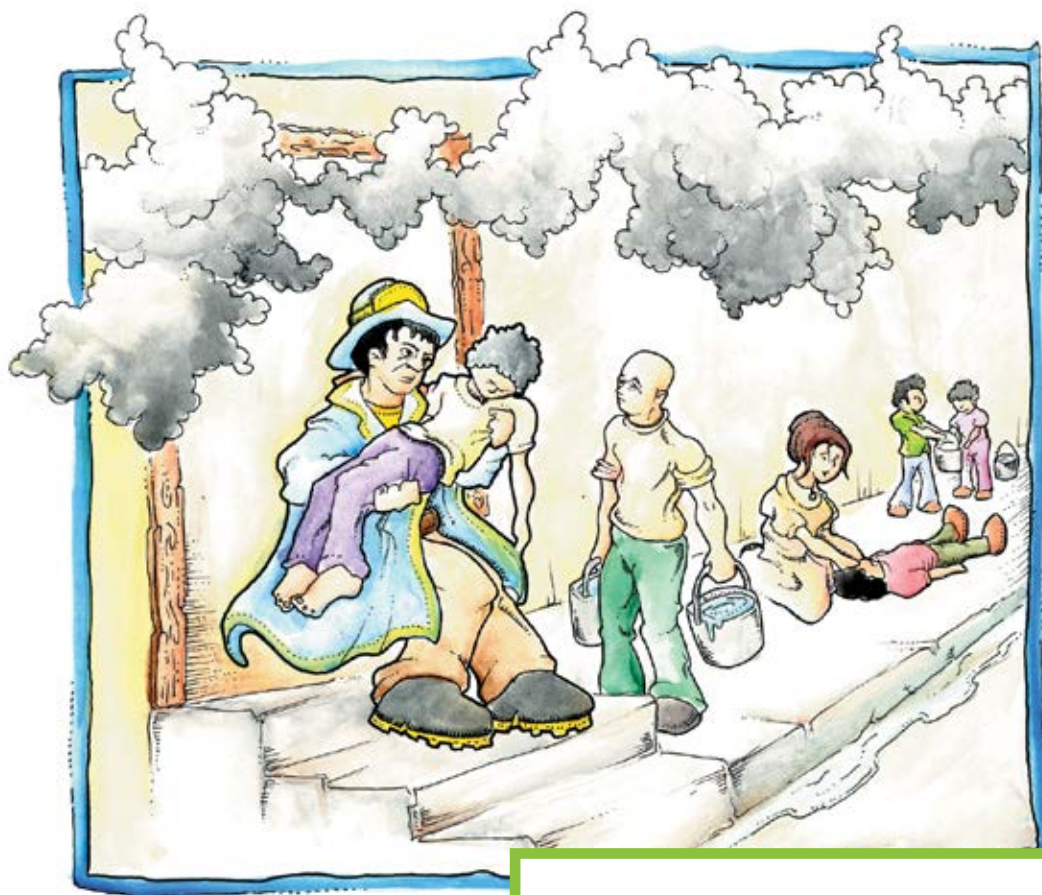
Revise bien las diferencias que existen entre usted y las otras personas y responda en su cuaderno las siguientes preguntas: *¿Le cuesta trabajo convivir o colaborar con quienes son diferentes a usted? ¿Por qué? ¿Cree que puede aprender algo de las personas que son diferentes? ¿Qué pasaría si todos fuéramos iguales?*

Comente con sus compañeros/as lo que entienden por las palabras: **convivencia, colaboración, tolerancia, flexibilidad y solidaridad**, según su experiencia. Luego busquen en un diccionario, el significado de cada una de ellas y compárelos.

¡Póngale título!

En equipos de dos o tres compañeros/as observen los siguientes dibujos. Después, escriban en el cuadro de cada uno de ellos una de las palabras que buscaron en el diccionario que describa mejor cada situación. Pueden escribir más de una si les parece necesario.





La tolerancia es una de las actitudes más útiles en la vida social.

Recordemos **que...**



Aprender a aceptar a personas diferentes a nosotros, tener un buen trato con ellas y trabajar en colaboración estrecha, forma parte del desarrollo de nuestra personalidad. Cuando colaboramos con otros, nuestras relaciones con ellos pueden mejorar y ser más agradables.

Las personas podemos participar mejor cuando somos capaces de tomar decisiones, de resolver problemas individual y colectivamente. Cuando realizamos actividades en grupo, tenemos la oportunidad de aprender a convivir y a comunicarnos con otros para ayudarnos y para desarrollarnos en lo individual y en lo social, aceptando las diferencias y fortaleciendo las semejanzas de todas las personas.

Mejoremos nuestra capacidad para tomar decisiones

Escriba sobre los cuadros la frase: **tomó una decisión**, cuando consideren que así ocurrió. Cuando no haya sido así, dejen el cuadro en blanco.

A Carmen le dijeron que borrara el pizarrón antes de escribir su poema y así lo hizo.

El cura Hidalgo pensó que era injusto el trato que daban los españoles a los mexicanos y llamó al pueblo a tomar las armas y buscar la libertad, aun a costa de perder la vida.

Pedro no estaba seguro sobre si aceptar o no el empleo que le ofrecían. Mientras lo pensaba, el empleo lo ocupó otra persona.



Responda las preguntas siguientes. Después, platique con sus compañeros/as acerca de lo que usted y ellos respondieron.

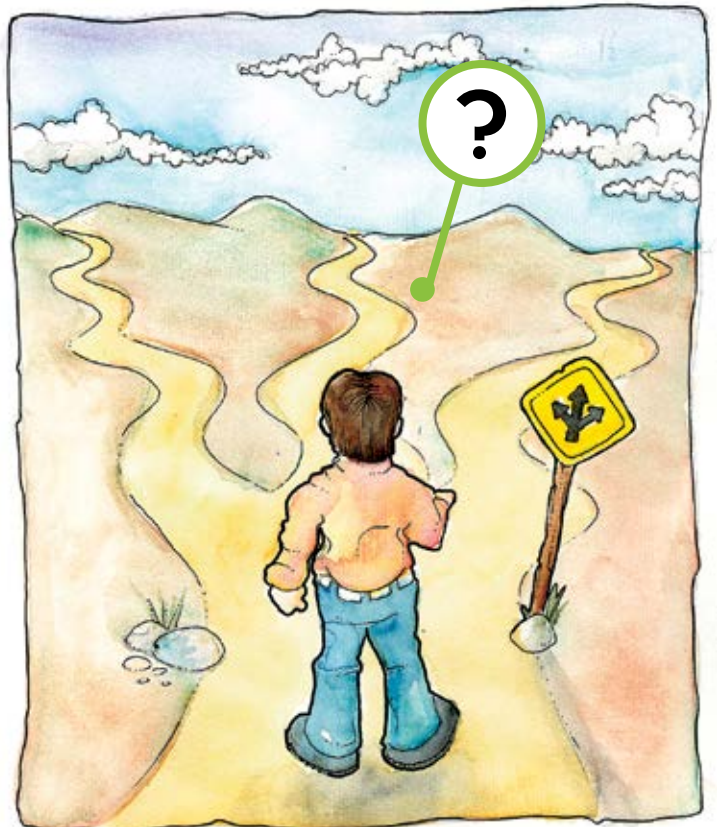
¿Qué significa tomar una decisión?

¿En qué situaciones es preciso tomar una decisión?

¿Por qué cree que a algunas personas se les dificulta tomar decisiones?

Lean la siguiente información y revisen sus respuestas anteriores:

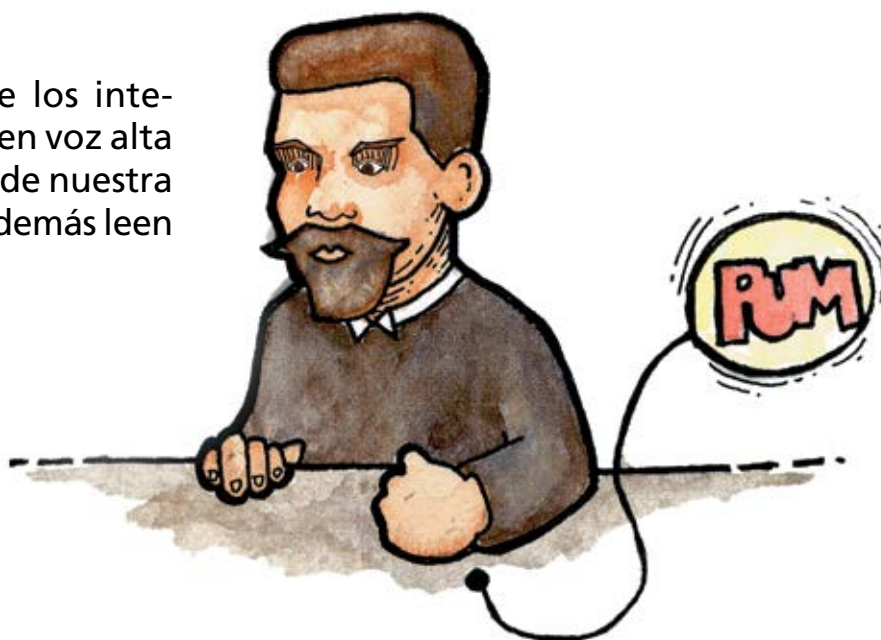
Cuando tomamos decisiones hacemos una elección y nos hacemos responsables de ella. Nos vemos en la necesidad de tomar una decisión cuando se nos presenta más de una manera de hacer las cosas o de resolver un problema. Entonces elegimos entre un camino u otro, es decir, tomamos una decisión.



Ahora o nunca



Propongan a uno de los integrantes para que lea en voz alta el siguiente episodio de nuestra historia, mientras los demás leen en silencio.



Belisario Domínguez (1863-1913) estudió medicina y fue a especializarse a Francia durante tres años, pero regresó a su lugar natal (Comitán, Chiapas), para dedicarse por entero a su pueblo, ayudándolo en aspectos relacionados con la salud y con la vida de la comunidad. Publicó allí un periódico a partir de 1904, y en 1911 fue presidente municipal. Ya en la ciudad de México, cuando tenía 50 años de edad y siendo senador por el estado de Chiapas, se dirigió al Congreso de la Unión para proponer que quitaran de la Presidencia de la República al usurpador Victoriano Huerta, a quien llamó públicamente "...soldado sanguinario y feroz que asesina sin vacilación ni escrúpulos a todo aquel que le sirva de obstáculo". La respuesta no se hizo esperar: a los pocos días los pistoleros del chacal Huerta le cortaron la lengua, lo asesinaron a puñaladas e incineraron su cuerpo.

Indignada, la Cámara de Diputados demandó garantías y Huerta, entonces, la ocupó militarmente, disolviéndola y metiendo en la cárcel a 84 diputados. El Senado, en solidaridad, acordó su propia disolución. El usurpador perdió de esta manera la sombra de legalidad que le quedaba: su destino estaba sellado.

Fue así como Belisario Domínguez dio una muestra, a costa de su propia vida, de su moral, es decir de sus principios y convicciones, contribuyendo con ello al desarrollo de la República.

Entre todos respondan las siguientes preguntas:

- ¿Qué piensan de la actitud que tenía Belisario Domínguez hacia la comunidad donde él nació?
- ¿Por qué se arriesgó diciendo al presidente Huerta que era sanguinario y asesino? ¿Sabría él que podían matarlo?
- ¿Cree que haya sido fácil para él tomar esta decisión?
- ¿Qué piensa de la reacción que tuvieron los diputados y los senadores al saber que habían asesinado a Belisario Domínguez?
- ¿También nos desarrollamos moralmente? ¿Por qué piensa usted así?

Escriban un texto en el que expliquen: *¿Qué relación encuentran ustedes entre la capacidad de tomar decisiones y el desarrollo de una persona?*

This image shows a single sheet of white paper with horizontal green lines, resembling notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

¡A cada quien lo suyo!

Lea con atención el siguiente texto:

Cuenta la historia que hace más de dos mil años el pueblo de Israel tuvo un rey con fama de ser justo y sabio. Salomón era su nombre, y cuando ocupó el trono, le pidió a su dios una sola cosa: que le diera sabiduría para dirigir a su pueblo. Su dios se lo concedió.

Este rey escuchaba a todo aquel que le pidiera un consejo.

Un día llegaron hasta él dos mujeres. Cada una juraba ser la verdadera madre de un mismo niño y las dos lo reclamaban. Como ninguna aceptaba quedarse sin el niño, Salomón les dijo que partiría al niño en dos y cada una se quedaría con una parte. Una de las mujeres aceptó, y la otra no...

Si usted fuera el rey Salomón, *¿a cuál de las dos mujeres entregaría el niño? ¿Por qué?*



Comenten y comparen las decisiones que tomó cada integrante: *¿Existieron diferencias? ¿Cuáles? ¿Por qué?*

Recordemos **que...**

Desde niños se aprende a tomar decisiones y la capacidad para ello se desarrolla con el tiempo. Podemos fortalecer esta capacidad reflexionando con cuidado, aprovechando nuestra experiencia y la de los otros y aplicando los conocimientos que tenemos.

Expresar y compartir lo que sentimos y pensamos favorece nuestro desarrollo. Al tomar decisiones ejercitamos nuestra capacidad de elegir la mejor manera de afrontar la vida. También hacemos uso de nuestro derecho a expresar nuestra particular forma de pensar.

TEMA

4 ¿Qué queremos para nuestros hijos?



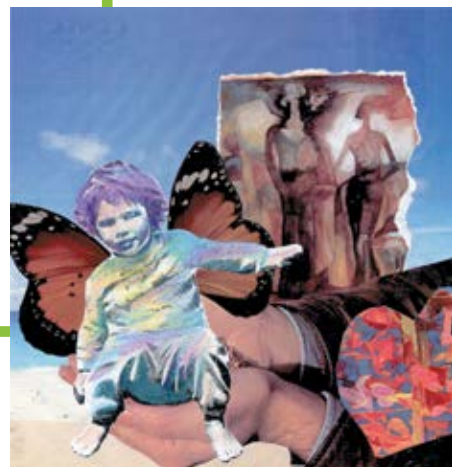
Todos quisiéramos que nuestros hijos no tuvieran que pasar dificultades y que se desarrollaran mejor que nosotros.



Para empezar... Lean detenidamente el siguiente texto:

Sus hijos no son *sus* hijos...
 Por medio de ustedes se conciben, mas no son de ustedes.
 Y aunque estén a su lado, no les pertenecen.
 Pueden darles su amor, no sus pensamientos,
 porque ellos tienen sus propios pensamientos.
 Pueden albergar su cuerpo, no sus almas,
 porque sus almas habitan en la casa del futuro...
 Pueden esforzarse por ser como ellos,
 mas no traten de hacerlos como ustedes,
 porque la vida no retrocede ni se detiene en el ayer.
 Ustedes son el arco desde el que sus hijos son
 disparados como flechas vivientes hacia el futuro...

Paráfrasis, **De los hijos** (fragmento).
 Jalil Gibrán, escritor libanés.





Comenten en grupo el texto. Hagan preguntas como las siguientes:
¿Qué quiere decir la frase: "Sus hijos no son sus hijos"? ¿Por qué no debemos hacer a nuestros hijos como somos nosotros? ¿Qué queremos para nuestros hijos? ¿Cómo podemos ayudarlos a que se desarrollen y vivan mejor?

¿Qué estamos haciendo por ellos?

Dentro del siguiente cuadro, escriba en el círculo el número 1 en el párrafo que diga lo que **más** se está haciendo en su casa para mejorar el desarrollo de los niños y jóvenes de la familia. Siga con el número 2, 3, hasta terminar con el número 6, para lo que **menos** se está haciendo.

● Nos interesamos en saber cómo se divierten y en qué ocupan su tiempo de descanso.	●	○
● Procuramos que expresen sus sentimientos.	●	○
● Tratamos de estimular su pensamiento con actividades y pasatiempos que entretienen e instruyen.	●	○
● Dentro de las posibilidades familiares, procuramos variar y balancear lo que comemos.	●	○
● Intentamos que en la familia haya comunicación y cordialidad y platicamos con nuestros hijos.	●	○
● Nos esforzamos por que su trato con las personas de la comunidad sea de respeto y apoyo.	●	○



Escriba en su cuaderno una lista de respuestas a la siguiente pregunta: *¿Qué quiero hacer para que mis seres queridos crezcan y se desarrollen mejor?*

¡No lo deje para mañana!

Escriba lo que haría usted para que los niños y jóvenes que ama no llegaran a estar nunca en los casos siguientes:



Una adolescente de 14 años quedó embarazada sin desearlo. No tiene una persona de confianza que le oriente acerca de lo que le está pasando a su cuerpo. No sabe qué hacer.

Una mujer de 65 años se cayó al bajar un escalón y se quebró la cadera. La atendieron en el servicio médico pero no quedó bien, porque tenía los huesos muy débiles.

Un hombre de 40 años tiene un problema grave del corazón por comer alimentos grasos, fumar y no hacer ejercicio.



Intercambien sus respuestas. Compárenlas y compartan sus ideas y propuestas para prevenir casos semejantes.

Recordemos que...



Todos podemos ayudar si tenemos siempre presente que cuidar al niño de hoy es proteger al adulto del mañana. Nuestros hijos se desarrollarán mejor si cuentan con información clara y suficiente para conocerse ellos mismos. Es importante orientarlos para que tomen sus propias decisiones, para que reflexionen antes de elegir lo que han de hacer ante determinada situación y asumir la responsabilidad de sus actos.

Los niños, al igual que los adultos, viven situaciones de desacuerdo, discrepancias y reconciliación en su familia y en su grupo de amigos. Reconocer estas situaciones y aceptar que a través del diálogo se pueden evitar conflictos y encontrar soluciones a los problemas que viven, enriquecerá su desarrollo personal y facilitará su relación con otros.

Nuestros avances

- 1 Escriba con sus propias palabras por qué es importante conocer los cambios que ocurren durante el crecimiento y el desarrollo de una persona.

- 2 Pida a un hombre o a una mujer que vayan a ser padres que lean en su **Revista** el texto *El embarazo y su influencia en la salud de la madre*.
 - Comente con ellos las ideas principales.
 - Explíqueles por qué se dice que la salud de la madre durante el embarazo influye en el desarrollo del nuevo ser. Anote algunas ideas que le ayuden a conversar con la persona que elija.

- 3 Escriba, al menos, dos problemas de salud que se presentan durante el embarazo y que pueden poner en riesgo la vida de la madre. Explique en qué consisten.

- 4 Escriba tres ideas que podrían ayudar a un padre o a una madre a mejorar el desarrollo integral de sus hijos.

- 5 *¿Cuál de los aspectos siguientes le parece a usted más importante para ayudar a sus hijos a crecer y desarrollarse mejor?*
Explique su respuesta

- a) La alimentación y el ejercicio.
- b) La comunicación padre-hijo y la información clara y oportuna.
- c) Enseñar a tomar decisiones.

- 6 *¿De qué manera lo que aprendió en la Unidad 3 **Crecemos y nos desarrollamos** puede ayudarle a usted y su familia a vivir mejor?* Explique su respuesta.



¿Qué he aprendido y para qué me sirve?

En esta sección usted va a escribir, con sus propias palabras, lo que ha aprendido.

Esto le permitirá volver a pensar acerca de lo que realmente aprendió y darse cuenta de lo que necesita repasar.

¿Qué aprendí en esta unidad?

¿Qué debo repasar?

¿Para qué me sirve lo que he aprendido en esta unidad?

4

¿Cómo nos relacionamos con las personas y con el entorno?



Además de saber cómo funciona nuestro cuerpo, cómo crece y se desarrolla física, mental y emocionalmente, es necesario apreciar cómo son nuestras relaciones con otras personas y con el ambiente en el que vivimos. De esta manera tendremos mayores posibilidades de actuar responsablemente en beneficio de nuestra salud.

¿Qué nos proponemos?

- Distinguir las diferentes formas de relación que establecemos con las personas que convivimos y valorar la necesidad de mejorarlas.
- Reconocer los lazos que nos unen a otras personas y la forma en que éstos influyen en nuestro desarrollo individual y social.
- Identificar la influencia que tienen nuestras actitudes en nuestra salud, en la de otras personas y en el cuidado del ambiente.

Temas:

1. La importancia de la comunicación en nuestras relaciones
2. Me respeto y me conozco a mí mismo
3. ¿Cómo convivimos con las personas y el entorno?
4. Mejorar nuestras relaciones es vivir mejor

Nuestros avances

¿Qué he aprendido y para qué me sirve?

TEMA

1

La importancia de la comunicación en nuestras relaciones



No vivimos aislados de los demás. Nos relacionamos con distintas personas y de diferentes formas con cada una de ellas. Las relaciones se mejoran cuando existe una mayor disposición para escuchar y ser escuchado/a por otros/as y para comunicar lo que pensamos, sentimos y deseamos.



empezar...

Juguemos al **teléfono descompuesto**.

- 1 Una persona del grupo escribe en su cuaderno una frase complicada, por ejemplo: "los monos saraguatos tienen monos saraguatitos, que trepan, brincan y tragan como otros monitos".
- 2 Después la dice al oído del compañero/a que tiene a su lado, tratando que los demás no escuchen.
- 3 El o la que escuchó repite la frase a la persona que tiene a su lado. De esta manera se continúa el juego, hasta que la última persona que escuchó la frase la escribe y la dice en voz alta.
- 4 La persona que escribió la frase inicial la lee para que todos la comparen con la frase que dijo la última persona.



Comenten:

¿Cambió lo que dijo la primera persona? ¿Por qué creen que cambió la frase inicial?



Escriba:

¿Qué significa para usted la palabra comunicación?



Apoyándose en sus respuestas a la pregunta anterior, entre todos amplíen la definición. Para ello, pueden buscar en un diccionario u otros libros.

La importancia de la comunicación y el lenguaje

En su comunicación con otros, *¿usted ha vivido situaciones parecidas a las que ocurrieron cuando jugó al teléfono descompuesto?*



Recuerde y escriba en su cuaderno una experiencia que haya sucedido en su familia, en su trabajo o en su comunidad, en la cual usted quería comunicar algo a otra persona, pero ésta no le entendió.

Se cuenta que cuando los españoles llegaron por primera vez a las costas de México, hace más de 450 años, preguntaron a los indígenas mayas cómo se llamaba su país. Los indígenas no hablaban español y les contestaron *Yucatán*, que quiere decir: *¿qué quieren ustedes?* Los españoles creyeron que Yucatán era el nombre de ese lugar, y a partir de entonces, así lo llamaron.



Escriba algunas razones por las que usted cree que se pueden presentar problemas cuando dos o más personas tratan de comunicarse.

Lean y digan su opinión acerca del problema que expone la nota periodística.

**Preocupa a organizaciones juicio a indígena mexicano.
San Diego, California. Estela Cárdenas, corresponsal.**

Varias organizaciones no gubernamentales se reunieron con los senadores de la Comisión de Asuntos Fronterizos para entregar un documento en el que denuncian las irregularidades de las autoridades estadounidenses del condado de Main, California, cometidas en el proceso penal que se sigue a Sebastián Po, indígena maya, nacido en Quintana Roo, México, quien viajó a esta ciudad para emplearse en la cosecha de manzana y es acusado de robo.

Este hombre, denunciaron las representantes de las organizaciones, fue juzgado en el idioma inglés, sin que estuviera presente un traductor, como marcan las leyes, y por tanto sin enterarse de las acusaciones de que fue sujeto.

¿Qué puede suceder cuando dos personas que no comparten la misma lengua quieren comunicarse?

Para conocer un poco más acerca del lenguaje, realice las actividades de la **Ficha 4.1** *El lenguaje y su importancia en la comunicación*.

Conversen acerca de las siguientes preguntas:

- *¿Nuestras experiencias de vida influyen en la forma en que nos comunicamos? ¿Por qué?*
- *Cuando estamos enfermos o sentimos tristeza o enojo, ¿nos comunicamos y nos relacionamos de manera diferente con las personas? ¿Por qué?*
- *¿Qué sentimos cuándo no podemos expresar nuestras ideas, o bien cuando no nos entienden otras personas?*



Comenten acerca de cómo benefician o perjudican a su salud las relaciones con los otros. Anote las ideas principales de su conversación.



Para **saber** más... Consulte el folleto *Comunicación y relaciones interpersonales*, de la serie *Educación para la vida*.

Recordemos **que...**



La comunicación es un intercambio de ideas, sentimientos e inquietudes entre dos o más personas. También se da entre las personas y su entorno. En toda comunicación participa alguien que quiere decir algo utilizando uno o varios medios para ello y alguien a quien está dirigido el mensaje. Si el mensaje no es recibido o no es comprendido, no podemos decir que hay comunicación.

En ocasiones no logramos comunicar claramente nuestras ideas o sentimientos y pensamos que las personas no nos entienden. Esto afecta nuestras relaciones. Para evitarlo, es necesario tener claro lo que queremos comunicar, a quién lo queremos comunicar y buscar la mejor manera de expresarnos. También se requiere que exista disposición en nuestro interlocutor para escucharnos.

Formas distintas de comunicación

Observe las siguientes imágenes. Anote sobre las líneas la idea o mensaje que comunican:







Compare sus respuestas con las de los demás integrantes del círculo:

¿Entendieron todos el mismo mensaje en cada ilustración? ¿A qué se debe?

Estas señales, ¿contribuyen a proteger nuestra vida y salud? ¿Por qué?

En parejas, elaboren un mensaje dirigido a sus compañeros/as, usando sólo dibujos. Los autores presentarán sus dibujos y el grupo tratará de encontrar el mensaje de cada uno. Si los demás integrantes no logran entender el mensaje que se quería transmitir, los autores lo explicarán.

Describe lo que observa en las siguientes fotografías.



Reproducción autorizada por los herederos del artista en apoyo a la fundación Olga y Rufino Tamayo, A.C.

¿De qué otras maneras comunican los seres humanos sus ideas y sentimientos?
Escriba cuatro formas distintas.

1

2

3

4

Anote cuatro sugerencias para lograr una mejor comunicación con las personas más cercanas a usted.

1	
2	
3	
4	

Recordemos que...



Nos comunicamos utilizando distintos medios. Con la voz, mediante la palabra escrita, con las manos, con la mirada e incluso con silencios; también a través de la poesía, el dibujo, la pintura, el canto, la música y el baile. En todas estas formas de expresión, lo importante es que las personas establecemos relaciones con otras para expresar nuestras ideas, sentimientos, sensaciones, inquietudes, deseos y necesidades.

Para que se dé una verdadera comunicación, es importante que exista congruencia en las distintas formas de comunicación que utiliza una persona, es decir que lo que se dice verbalmente, se refleje en sus gestos, actitudes y comportamientos. Sólo de esta manera los otros creerán en lo que quiere comunicar.



TEMA

2 Me respeto y me conozco a mí mismo

Las personas con las que convivimos tienen algunas características semejantes a las nuestras, pero en otros aspectos somos diferentes. No existen dos personas exactamente iguales. Cada persona es única, tiene formas de ser, de actuar, de sentir y pensar que dan un valor y un sentido especial a su vida y que merecen respeto.



Para empezar... Lea el siguiente poema:

Soy la mujer que sola nací
soy la mujer que sola caí
soy la mujer que espera
soy la mujer que examina
soy la mujer que mira hacia adentro
soy la mujer que busca debajo del agua.

...

Soy la mujer de la brisa
soy la mujer rocío fresco
soy la mujer del alba
soy la mujer del crepúsculo.

...

Soy la mujer piedra de Sol
soy la mujer luz de día
soy la mujer que hace girar
soy la mujer del cielo
soy la mujer de bien
soy la mujer pura
soy la mujer espíritu.

...

Soy la mujer sabia en el lenguaje
Porque soy la mujer sabia en medicina.

María Sabina

¿A quién describe María Sabina en su poema?

Usted, ¿cómo se describiría?



Lean y comenten sus respuestas.

- Entre todos expliquen **qué importancia tiene que una persona se conozca a sí misma**. Escriba las ideas principales de la conversación.

Los seres humanos siempre han buscado explicaciones acerca de su persona y su comportamiento. Por ejemplo, hace miles de años, el filósofo Sócrates (470-399 a.C.), solía decir la frase: **Conócete a ti mismo**.

Él pensaba que el conocimiento y dominio de uno mismo eran muy importantes para que hubiera una buena relación entre las personas y entre éstas y la naturaleza.

Desafortunadamente, algunas de las ideas de Sócrates no fueron comprendidas por personas de su época. Fue acusado de atacar a la religión y condenado a muerte por suicidio, sentencia que cumplió tomando veneno.



Escriba dos listas, una con sus principales cualidades y otra de sus principales defectos.

Defectos	Cualidades
1	1
2	2
3	3



Comenten cómo sus cualidades y defectos perjudican o benefician las relaciones que establece con otras personas.

Encierre en un círculo aquellas palabras que describan mejor su persona.

Servicial Egoísta	Inteligente Tonta	Extrovertida Introvertida	Sincera Hipócrita
Flexible Rígida	Cariñosa Fría	Comprometida Indiferente	Respetuosa Cínica
Responsable Irresponsable	Segura Insegura	Valiente Miedosa	Tolerante Intolerante
Importante Insignificante	Constante Inconstante	Humilde Orgullosa	Prudente Imprudente

Conversen acerca de las siguientes preguntas:

- ¿Eligieron 2 palabras de un mismo cuadro? ¿Por qué?
- ¿Creen que influyó su estado de ánimo para elegir esas respuestas?
- ¿Ante cualquier persona, en cualquier lugar y momento, ustedes tienen esas mismas características?



Entre todos digan qué **causas**, como el estado de ánimo, el estado de salud, los éxitos o fracasos, podrían hacer cambiar la idea que tenemos de nosotros/as mismos/as. Después, escribálas en su cuaderno.

Para reflexionar un poco más acerca del conocimiento que tiene sobre sí mismo/a, resuelva las actividades de la **Ficha 4.2** ¿Qué necesito para seguir desarrollándome?

Recordemos **que...**

Cada persona desarrolla, a lo largo de su vida, una serie de ideas acerca de sí misma. Estas ideas están influidas y pueden ser modificadas o desechadas como resultado de las experiencias de vida, el estado de ánimo o la opinión que tienen de nosotros/as otras personas.

En ocasiones, cuando estamos con familiares o amigos, sentimos seguridad en nosotros mismos, somos capaces de expresarnos con mayor confianza y libertad. Cuando estamos con personas desconocidas, podemos sentirnos inseguros/as y tener dificultad para expresar nuestros pensamientos o sentimientos.



¿Cómo me ven los demás?

Observe la siguiente ilustración y coméntela.

Para saber cómo lo/la ven algunas de las personas con las que convive realice las actividades de la **Ficha 4.3** *Bajo la mirada de otros*.



Compare las características que usted utilizó para describirse, con las que le dijeron las personas a las que preguntó, de acuerdo con las actividades de la ficha anterior.

Escriba las principales diferencias que encontró y las posibles explicaciones de éstas.

Si quisiera mejorar su persona, ¿qué le gustaría cambiar?

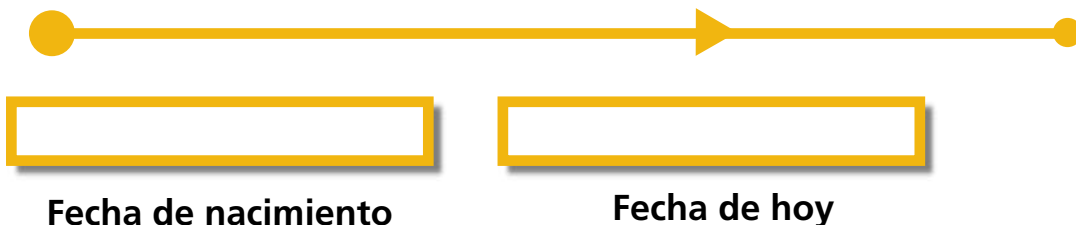
● Describa las características que le gustaría tener.

Explique por qué eligió esas características.

Reflexione acerca de lo que **sí le gusta de usted** y escriba **cómo puede enriquecerlo y conservarlo**.

Mis logros

La línea de abajo representa su vida, escriba la información que se le pide:





Anote en su cuaderno cuáles han sido sus principales logros en la vida.

Escriba una o dos cosas que quiere hacer en un futuro cercano para mejorar su vida.

Para **saber** más... Lea en su **Revista** el texto *Mi declaración de autoestima*.



Converse con uno o una de sus familiares o amigos/as acerca de lo que a usted le gustó más del texto que leyó en su **Revista**. Después, léaselo y pídale su opinión.

Recordemos **que...**



Para cuidar mejor nuestra persona es necesario ampliar el conocimiento que tenemos de nosotros/as mismos/as. Reconocernos en la totalidad de nuestra persona, como un ser integral, es decir, un todo unido que funciona con todas las partes que nos forman: la física, la emocional, la moral, la espiritual, así como la social, que comprende nuestras relaciones con otras personas.

La **autoestima** es el valor que nos damos y el grado de aceptación y respeto que tenemos por nuestra propia persona. Desarrollamos nuestra autoestima cuando somos capaces de establecer relaciones satisfactorias con otras personas y cuando expresamos nuestros sentimientos y reconocemos nuestras habilidades y capacidades.

Pero también la fortalecemos cuando aceptamos nuestras limitaciones sin sentirnos menos y actuamos de acuerdo con nuestros propios juicios y valores.

TEMA

3

¿Cómo convivimos con las personas y el entorno?



En la convivencia entre las personas y de la de éstas con el ambiente que les rodea, se han creado ciertas reglas y normas que es necesario conocer y practicar. Algunas de ellas son producto de las costumbres, los hábitos y los valores sociales e individuales. Otras, como en el caso de las **leyes**,* han sido elaboradas para normar y proteger nuestra seguridad y desarrollo.



Para empezar...

Por las calles de la Nueva España

"...Todas sus calles eran más bien muladares, por los montones de basura que se encontraban en las esquinas; los vecinos a toda hora arrojaban por las ventanas basura, animales muertos y toda clase de inmundicias.

Además, en las vías públicas transitaban libremente las vacas, los cerdos y otros animales. No había alumbrado; una que otra ronda recorría las calles por las noches y los rateros y ladrones asaltaban a la gente a cada paso.

Fueron necesarios castigos o penas severísimas para que abandonaran estas malas costumbres..."

Francisco Sedano, 1790.

* **leyes:** Reglas elaboradas por los miembros de una comunidad o por sus representantes. Su cumplimiento es obligatorio. Establecen una sanción o castigo para el que no las cumple.

¿Encuentra algún parecido entre lo que se describe en el texto y lo que sucede hoy en día? ¿Cuál?

¿Qué pasa con las personas y el ambiente si no se siguen las normas de higiene y de salud pública?

Toda comunidad establece reglas y normas para que sus miembros puedan vivir de manera más organizada, segura y cubrir sus necesidades. Varias de éstas, con el tiempo, se han convertido en leyes. Otras, aunque no tengan este carácter, se conocen, se cumplen y se transmiten de generación en generación.

También en la convivencia se desarrollan costumbres, formas de proceder, preferencias, usos y hábitos. Ambas, reglas y costumbres, reflejan la identidad de una persona, de un barrio, de un pueblo o de una nación.



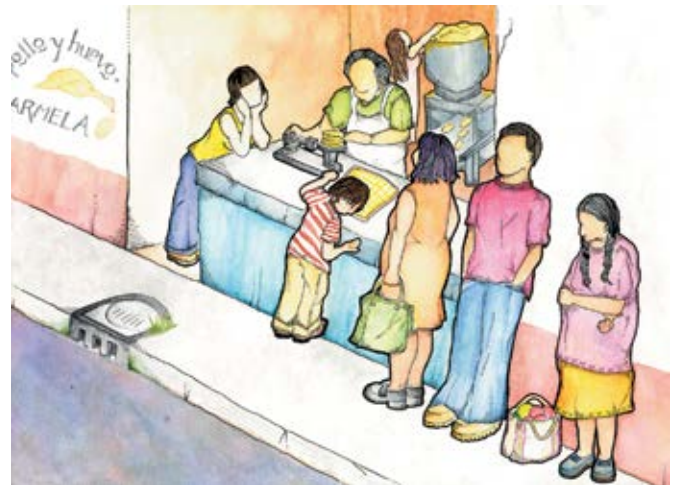
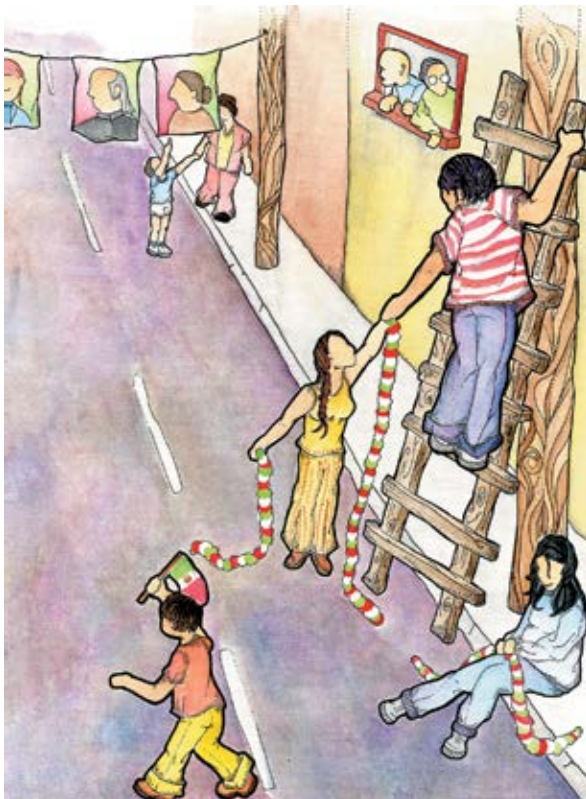
¿Qué costumbres, hábitos y normas de convivencia tiene usted? ¿Cuáles de ellas favorecen su convivencia con otros?

Reflexione sobre estas preguntas y escriba las respuestas en su cuaderno. Comparen y comenten lo que escribieron.

Costumbres y relaciones

Las costumbres y hábitos influyen en la convivencia. Algunos de ellos se practican en forma personal y/o familiar. Otros pueden ser compartidos por grupos más amplios de la sociedad.

- *¿Comparte alguna de las siguientes costumbres?*





Hagan dos listas en su cuaderno clasificando las costumbres y hábitos *personales/familiares* y otros *sociales*, **que favorecen las relaciones entre las personas y de éstas con el medio**. Fíjese en los siguientes ejemplos:

Personales/familiares	Sociales
No tirar basura. Organizar el trabajo de la casa.	Saludar al llegar a un lugar. Llegar puntualmente a las citas.

Existen ideas, actitudes, formas de ser, de sentir y de pensar, que se mantienen a través del tiempo y se convierten en costumbres y reglas. En nuestro país, muchas costumbres se han ido perdiendo a pesar de que favorecerían la convivencia; por ejemplo, saludar a las personas que se encuentran en un lugar cuando llegamos a él; por el contrario, algunas otras tienen tal fuerza y reconocimiento que se han convertido en leyes. Tenemos otras costumbres que deberíamos modificar o dejar de practicar para adaptarnos a los tiempos actuales, por ejemplo, pensar que las mujeres no necesitan estudiar.



Comente con compañeros del círculo o familiares cuáles costumbres deberían conservarse y cuáles no y escribalas en su cuaderno. Fíjese en los ejemplos:

Costumbres que debemos conservar	Costumbres que no debemos conservar
Escuchar y respetar a los ancianos.	La educación de los hijos es responsabilidad exclusiva de la madre.

Recordemos que...

La fuerza de las costumbres propicia la creación y modificación de leyes. Por ejemplo, como respuesta a los reclamos de los pueblos indígenas para integrarse al desarrollo del país, sin perder la riqueza de sus culturas, lenguas, costumbres y tradiciones, en 1992 se modificó el Artículo 4º Constitucional, que actualmente señala: *“La nación mexicana tiene una composición pluricultural * sustentada originalmente en sus pueblos indígenas. La ley protegerá y promoverá el desarrollo de sus lenguas, culturas, usos, costumbres, recursos y formas específicas de organización social...”*

Reglas y normas de convivencia

Lo que hacemos como individuos puede tener consecuencias en la vida de los demás; por eso son importantes las *reglas y normas de convivencia*. Las reglas y las normas tienen el propósito de ordenar, dar seguridad y orientar los actos y el comportamiento de las personas. Las reglas son más flexibles y las normas son, según el caso, obligatorias.



Reflexione y comente con sus compañeros acerca de las preguntas siguientes:

- *¿Qué normas conoce usted para que las personas convivan mejor?* Por ejemplo: escuchar cuando los otros hablan, respetar las formas de pensar diferentes a la propia, aceptar la decisión de las mayorías.
- *¿Las respeta y las cumple? ¿Por qué?*

* **pluricultural:** Significa muchas culturas. Se dice de un lugar, de un territorio o país en el que conviven, cohabitan grupos con culturas distintas.



- Realice una encuesta con familiares, amigos/as o personas de su comunidad para conocer lo que ellos piensan respecto a algunos problemas que afectan la convivencia. Pregúnteles y anote en su cuaderno.
- *¿Cuáles son los principales problemas que les impiden convivir sanamente? ¿Cómo les afecta el aumento en el consumo de alcohol y de drogas? ¿Cómo les afectan sus problemas económicos?*
- Incluya otras preguntas que le parezcan importantes.
- Resuman las ideas principales que resultaron de la encuesta y entre todos elaboren textos para ser incluidos en el periódico mural. Puede utilizar recortes de periódicos y revistas para complementar su trabajo.
- Comenten el significado de la siguiente frase: *¿qué quiere decir?, ¿cómo se aplica en situaciones de la vida diaria?, ¿qué sucede cuando no se respetan los derechos de una persona?*

“Entre los individuos, como entre las naciones, el respeto al derecho ajeno es la paz”.

Benito Juárez



La Constitución:

Ley fundamental de nuestro país

La **Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos** contiene un conjunto de normas supremas que protegen nuestros derechos, señalan las obligaciones de las personas, las limitaciones del Estado frente a éstas y la organización del poder público.



Investigue en su Constitución el contenido de los artículos enlistados en la columna de la derecha y únalos con el hecho social que le corresponda.

Hechos sociales	Artículos de la Constitución
● No hacer justicia por propia mano.	11
● Asociarse y reunirse con otros.	2
● Transitar libremente por todo el territorio nacional.	17
● No dar trato de esclavos a las personas.	9



Revisen sus respuestas con sus compañeros/as y después respondan la siguiente pregunta:

- *¿En qué medida el cumplimiento de los artículos anteriores favorece la convivencia entre las personas?*



Entre todos, en periódicos y revistas, busquen noticias relacionadas con algunos de los artículos anteriores y coméntenlas en el círculo.

Algunos de los valores fundamentales de nuestra Constitución son la libertad, la justicia y la igualdad.

¿Qué significa vivir en libertad?

¿En México mantenemos relaciones de igualdad? ¿Por qué?

¿Cómo nos afecta la falta de justicia?



Comenten sus respuestas y reflexionen acerca de qué podemos hacer como ciudadanos/as para ejercer nuestros derechos y colaborar en la solución de los problemas que enfrentamos.

¿Cómo son nuestras relaciones con los demás?

Revisemos cómo son nuestras relaciones con las personas de los distintos grupos en los que participamos. Para ello, podemos hacernos preguntas como las siguientes:

Mis relaciones con otras personas

- ¿De qué manera trato a las personas que me rodean?
- ¿Mi actitud es la misma en todos los grupos en los que participo? ¿Por qué?
- ¿Qué me gusta y qué me disgusta de los demás?
- ¿Tengo confianza en todas las personas?
- ¿Tengo buenas relaciones con todos?
- ¿Me comunico con todos de la misma manera?
- ¿Con quiénes y en qué situaciones me comunico mejor?
- ¿En qué situaciones tengo dificultades para comunicarme?
- ¿Qué he hecho para mejorar mis relaciones?



Con sus respuestas, escriba en su cuaderno un texto que hable de **cómo son sus relaciones** con las personas. Si lo considera necesario, continúe haciéndose preguntas para cubrir otros aspectos y lograr una descripción más completa.

Revisemos nuestras actitudes

Lea la siguiente lista de actitudes. Después, escriba dentro del círculo que está antes de cada una de las actitudes, una paloma, si favorece nuestras relaciones, y una cruz, si las daña o las afecta.

Lista de actitudes

- ☐ Dirigirse frecuentemente a las personas en forma agresiva.



○ Elegir el momento oportuno para comunicar lo que pensamos, necesitamos o sentimos.

○ Defender nuestras ideas sin tomar en cuenta las de las otras personas.



○ Hacer preguntas oportunas y directas, que estimulen el interés y la confianza de los demás.

○ Motivar a las personas para que hablen de temas que les interesan.



○ Escuchar con atención cuando nos hablan.

○ Controlar nuestro enojo.

○ Creer que siempre tenemos la razón.



○ Comparta y comente con sus compañeros/as sus respuestas. Pueden apoyarse en preguntas como las siguientes:

- *¿Cuáles de estas actitudes ayudan a relacionarnos mejor? ¿Cuáles no? ¿Cuáles de estas actitudes tenemos las personas que asistimos al **círculo de estudio**? ¿Cuáles actitudes debemos mejorar?*

Nuestras relaciones con la naturaleza

Lean en voz alta la noticia siguiente:

Reportan incendios en Morelos y Puebla

La Secretaría del Medio Ambiente y Recursos Naturales (Semarnat), reportó dos nuevos incendios forestales en la autopista México-Cuernavaca, así como uno en la Sierra Negra poblana.

De acuerdo con la agencia Notimex, la guardia de la Dirección General de Incendios Forestales de la Semarnat en esta ciudad, precisó que se registra un incendio en el kilómetro 77 de esa vía, donde brigadas del Ejército Mexicano y Caminos y Puentes Federales, luchan por apagar el fuego.

Manifestó que hasta el momento se lleva un avance de 60 por ciento en su control y se espera apagarlo en su totalidad en las próximas horas.

El otro siniestro se registró a las 9:00 horas en la colonia Nueva Jerusalén, Cuernavaca, pero ya fue controlado por grupos de voluntarios y brigadas de la Semarnat, así como de Protección Civil estatal.



Intercambien opiniones sobre los daños que causan este tipo de problemas en los seres vivos. Después, escriba en su cuaderno las conclusiones a las que llegaron.

¿Qué consecuencias tienen en la salud y en la seguridad de las personas esos problemas?

¿Qué otro tipo de problemas de deterioro o daño a la naturaleza causan estos hechos?

¿Quiénes son los responsables de situaciones como estas? ¿Por qué?

¿Cuáles cree que son las causas que nos hacen actuar en forma irresponsable con el ambiente?

Realicen las actividades de la **Ficha 4.4** *Nuestra relación con la naturaleza*.



Discutan y propongan algunas medidas para proteger los siguientes recursos naturales de su comunidad:

Agua

Aire

Suelo

Vegetación

Animales

- *¿Qué beneficios tiene en los seres vivos y el entorno, el cuidado y protección de los recursos naturales anotados anteriormente?*

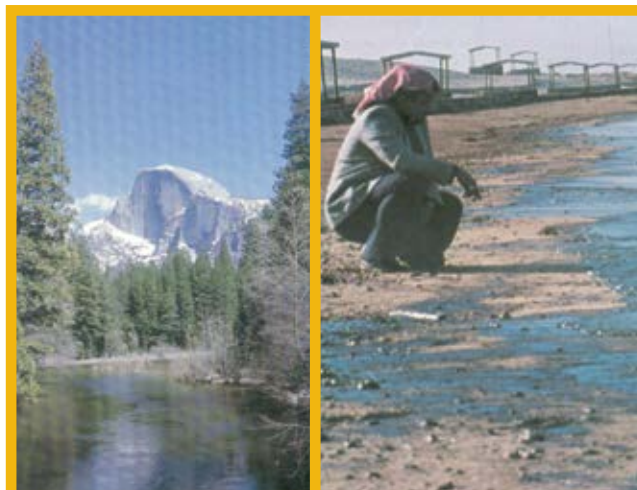


Comenten entre todos sus respuestas.

Recordemos **que...**

En todas las sociedades existen costumbres, reglas y normas que dan respuesta a sus necesidades y regulan las relaciones humanas. Estas reglas se basan en valores universales, es decir, ideas o aspiraciones reconocidas en todo el mundo, tales como la libertad, la justicia y la igualdad social, y son fundamentales para el desarrollo pleno de los individuos. De igual manera, nuestras relaciones con los diversos componentes de la naturaleza se norman por los valores y las actitudes que tenemos hacia lo que nos rodea.

Para que el desarrollo de las sociedades se sostenga, debe darse un equilibrio entre el uso, el cuidado y el buen manejo de los recursos humanos, económicos, naturales y sociales, con el fin de que las nuevas generaciones tengan mejores oportunidades de vida. El manejo desequilibrado de los aspectos anteriores, es causa de severas crisis sociales y naturales.



TEMA

4 Mejorar nuestras relaciones es vivir mejor



La solución a los problemas que nos impiden tener una convivencia basada en la paz, en la justicia, en la libertad, entre otros valores, requiere de la participación de todos y todas. Ciudadanos y ciudadanas, instituciones y autoridades tenemos el compromiso de actuar para lograr mejores condiciones de vida.



...La violencia sigue invadiendo las calles...
...las autoridades de salud declararon que sigue aumentando el número de adolescentes embarazadas...
...una noticia más: continúa el aumento a los precios de los alimentos básicos...



¿Te sientes bien?

¿Cómo estar bien en una sociedad cada vez más enferma?

¿Se puede hablar de una “sociedad enferma”? ¿Qué problemas podrían presentarse en una sociedad para que se le pudiera considerar “enferma” como en el caso de la historieta anterior?



Comenten: *¿Quién o qué causa los problemas?, ¿de qué y hasta dónde somos responsables los/as ciudadanos/as, las instituciones y las autoridades?*



Escriba en su cuaderno un resumen de los comentarios realizados.

Observe el siguiente esquema.



¿Qué representan los cuadros 1, 2 y 3? ¿Qué relación tienen con los problemas anotados en el cuadro número 4?

El cuadro número 1 está incompleto, es decir, no señala todas las actitudes que los/as ciudadanos/as deberíamos tener para contribuir a solucionar los problemas sociales que enfrentamos. Completen la lista agregando otras que crean importantes y anótenlas en su cuaderno.

Relacione el contenido del cuadro 1 con el del cuadro 4 y hágase algunas preguntas. Fíjese en los ejemplos:

1 Ciudadanos/as	4 Problemas
Practicamos actitudes positivas.	Falta de salud.

¿Qué actitudes puede usted practicar para mejorar su salud?

1 Ciudadanos/as	4 Problemas
Practicamos actitudes positivas. Participamos social y políticamente.	Falta de salud.

¿Cómo participa para exigir su derecho a la salud, el acceso a los servicios y el mejoramiento de éstos?

Para continuar con el análisis de los cuadros **1** y **4**, realice las actividades de la **Ficha 4.5 Problemas y actitudes o problemas de actitud**.

Para **saber** más... Consulte en su **Revista** el texto *La participación ciudadana*.

Al cuadro **2** del esquema le falta información acerca de cuáles son los programas que proponen las instituciones públicas y privadas para solucionar alguno de los problemas anotados en el cuadro **4**. Investigue con apoyo de su asesor/a:

- Qué programas o proyectos se llevan a cabo en su municipio o delegación.
- Cuáles son sus propósitos.
- Cuáles son sus avances y dificultades.
- Cómo podemos colaborar.

Analicen la información recopilada y comenten: *¿qué tipo de acciones tendrían que realizarse ante las instituciones para hacer que éstas cumplan sus responsabilidades? ¿Qué podemos hacer para que apliquen adecuadamente los recursos con que cuentan y mejoren la calidad de los servicios que proporcionan?*



Completen la información del cuadro **2** y anótenla en su cuaderno.

**Persiste la impunidad en el caso Antonia Cruz
Tijuana, B. C., Omar González, corresponsal.**

A pesar de la indignación y las protestas ciudadanas, la impunidad prevalece en la frontera norte del país. A dos años de la violación y posterior suicidio de la joven Antonia Cruz, sus familiares siguen sin tener respuesta de las autoridades y, más aún, muchos de los funcionarios encargados del caso abandonaron sus puestos, mientras el autor del atentado se pasea libremente por la ciudad sin que nadie lo moleste...

- *¿Qué opina del problema que señala la noticia anterior?*
- Relacione los aspectos anotados en el cuadro 2 con el contenido del cuadro 4. Fíjese en los siguientes ejemplos.

2 Instituciones públicas y privadas

Tienen programas y actividades de beneficio social.
Aplican recursos con honradez y eficacia.
Ofrecen servicios útiles.

4 Problemas

Falta de salud.
Inseguridad.
Violencia.
Delincuencia.
Corrupción.

- *¿Qué responsabilidades pueden tener ciudadanos e instituciones públicas y privadas en un acto de corrupción?*

Ciudadanos/as:

Instituciones públicas y privadas:

2 Instituciones públicas y privadas

Tienen programas y actividades de beneficio social.
Aplican recursos con honradez y eficacia.
Ofrecen servicios útiles.

4 Problemas

Falta de salud.
Inseguridad.
Violencia.
Delincuencia.
Corrupción.

¿Qué programas o acciones de instituciones públicas o privadas destinados a prevenir y a combatir la violencia conoce?

En el cuadro **3** se considera la participación de las organizaciones sociales, esto es las organizaciones formadas por los ciudadanos/as para enfrentar los problemas.

¿Qué organizaciones existen en su comunidad, municipio o delegación? Por ejemplo, asociaciones, sindicatos, grupos políticos o religiosos.



Conversen acerca de la siguiente pregunta: *¿cómo podemos apoyar los integrantes del **círculo de estudio** a difundir y a realizar las actividades de esas organizaciones?*



Inviten a un miembro de alguna organización a que platique con ustedes acerca de las acciones que realiza, sus problemas y logros, así como de la forma en que ustedes pueden participar.



Lea el texto siguiente:

La educación es la gran tarea en que debemos comprometernos todos. Las actitudes en que se fundan la convivencia democrática y los valores de responsabilidad, solidaridad, justicia, libertad, la búsqueda de la verdad, el respeto a la dignidad de las personas, el aprecio por la naturaleza y el cuidado del medio ambiente, son todos frutos de una buena educación.

¿Qué opina del texto anterior? Escriba su opinión.



Conversen acerca de la siguiente pregunta: *¿cómo contribuye la educación a mejorar nuestras relaciones con otras personas y con la naturaleza?*



Con los resultados de la conversación, elaboren un resumen y escríbanlo en su cuaderno.

Recordemos que...



La práctica de actitudes positivas de los ciudadanos/as contribuyen a propiciar relaciones más justas y equitativas en nuestra sociedad. La vigilancia del funcionamiento de las instituciones, apegado a las leyes y normas que las rigen, es también fundamental para alcanzar mayores niveles de bienestar individual y colectivo. Los programas y acciones de las distintas organizaciones sociales representan una oportunidad de participar activamente en la solución de nuestros problemas.

Éstas son tareas que no se resuelven en un día. Son necesarias la voluntad, el interés y la constancia de todos/as nosotros/as para mejorar nuestras condiciones de vida.

Nuestros avances

- 1 Describa las acciones que usted ha realizado para mejorar su comunicación con las personas con que se relaciona.

- 2 *¿Cómo favorece las relaciones con otras personas el conocimiento de sí mismo/a?*

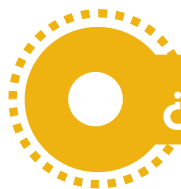
- 3 Describa qué importancia tiene en la educación de una persona el que se conozca a sí misma y que reconozca cómo se relaciona con los demás.

- 4 Describa brevemente cuáles son las responsabilidades que tiene cada uno de los siguientes actores en la solución de los problemas sociales:

Responsabilidades de los ciudadanos/as:

Responsabilidades de las instituciones:

Responsabilidades de las organizaciones sociales:



¿Qué he aprendido y para qué me sirve?

En esta sección usted va a escribir, con sus propias palabras, lo que ha aprendido. Esto le permitirá volver a pensar acerca de lo que realmente aprendió y darse cuenta de lo que necesita repasar.

¿Qué aprendí en esta unidad?

¿Qué debo repasar?

¿Para qué me sirve lo que he aprendido en esta unidad?

Revisemos lo aprendido

1 Complete en el siguiente cuadro la información que se pide.

¿Qué tenemos que hacer para vivir mejor?		
En los aspectos siguientes	En lo individual	En lo social
Educación		
Prevención de enfermedades y accidentes		
Cuidado y mantenimiento del entorno		



- 2 Anote uno de los cambios importantes que ha tenido en su crecimiento y desarrollo y explique por qué. Fíjese en el ejemplo:

Uno de los cambios importantes en mi vida ha sido llegar a una edad adulta y entender las formas de pensar de los y las jóvenes. Esto me ha permitido comunicarme y tener buenas relaciones con mis hijos e hijas...

- 3 Cruce el círculo que contiene la respuesta correcta:

La etapa del desarrollo humano que se caracteriza por la aparición de los caracteres sexuales secundarios como son el cambio en el tono de la voz y la aparición del vello es la:

- ☐ vejez
☐ niñez
☐ senectud
☐ adolescencia

- 4 Una con líneas la función que tiene cada sistema:

SISTEMA

- a) Circulatorio
 b) Respiratorio
 c) Músculo esquelético
 d) Digestivo
 e) Nervioso

FUNCIÓN

- Asimilación de nutrientes y eliminación de deshechos.
- Distribución de nutrientes y oxígeno a todo el organismo.
- Control de las funciones vitales como la respiración y la circulación.
- Mantener la posición del cuerpo, efectuar movimientos y proteger los órganos internos.
- Obtención de oxígeno y eliminación de bióxido de carbono.

- 5 *¿Qué importancia tiene para su desarrollo personal el que usted exprese con libertad sus sentimientos?*

- 6 *¿Qué influye en los cambios que ocurren en nuestra forma de pensar?*

- 7 *¿Qué podemos aprender de la convivencia con otras personas?*
Escriba 4 ejemplos.

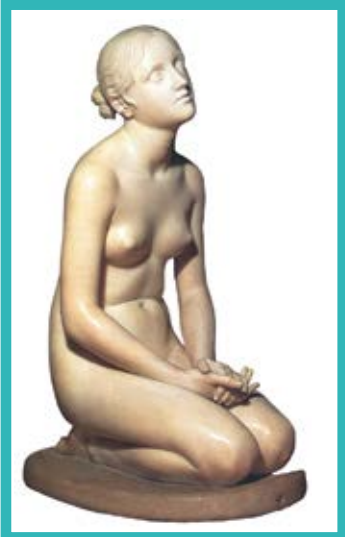
- 8 Se dice, generalmente, que nuestros comportamientos están guiados por nuestra moral, es decir, por nuestros principios y convicciones, por nuestras ideas del mundo y la vida. Usted, *¿qué opina?*

9 Escriba un texto corto que dé respuesta al título siguiente:

Papel de los padres en el desarrollo de la familia

10 ¿Qué ha hecho últimamente para mejorar su comunicación con los demás?

11 Complete la siguiente lista de las diferentes formas de comunicación que utilizamos las personas:



*A través de la escultura.
Mediante movimientos del cuerpo*

12 Subraye las respuestas correctas.

Algunos aspectos que nos ayudan a comunicarnos mejor con las personas con las que convivimos son:

- Aprender otros idiomas.
- Escuchar a los demás
- Convencer a otros de nuestras formas de pensar.
- Tener claro lo que queremos comunicar.
- Hablar sólo cuando nos lo piden.

13 Cómo influyen sus actitudes en:

El cuidado de su salud: _____

Sus relaciones con otras personas: _____

El cuidado del ambiente: _____

14 Complete el siguiente texto:

Yo valgo porque...

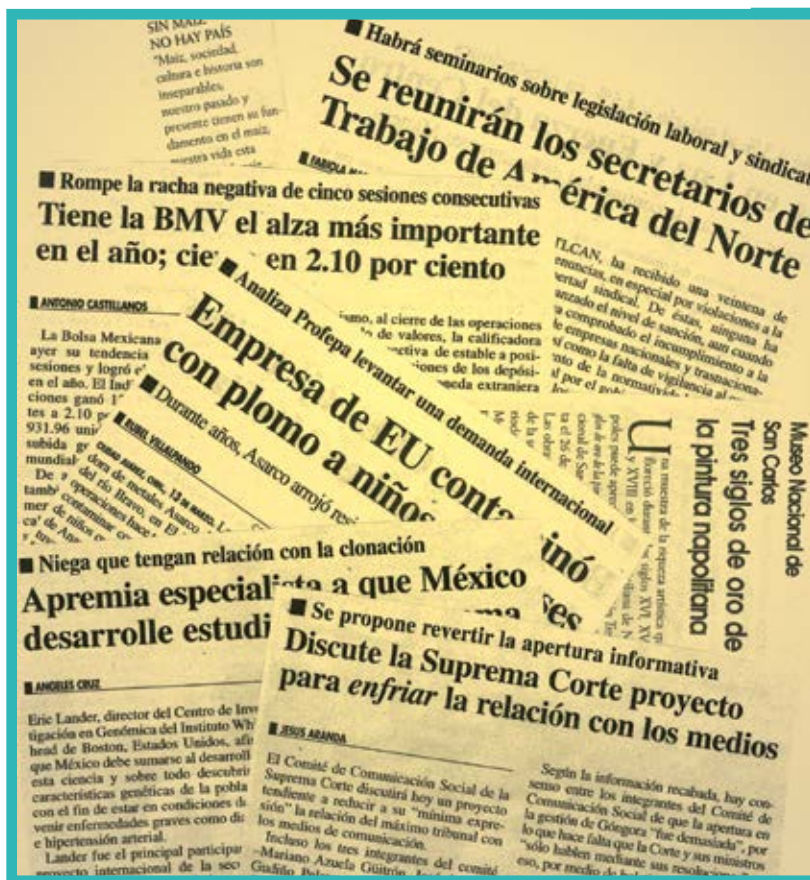
- 15 Consulte un periódico de fecha reciente y seleccione cuatro problemas sociales que, en su opinión, impiden una sana convivencia entre las personas.

1.

2.

3.

4.



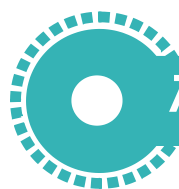
- 16 ¿Cómo debemos participar para contribuir a solucionarlos?

1.

2.

3.

4.



Ahora que terminó el módulo

Le recomendamos que conteste las siguientes preguntas hasta que haya terminado el apartado **Revisemos lo aprendido** que se encuentra en la página 231.

1 *¿Qué dificultades tuvo para resolver el apartado Revisemos lo aprendido?*

2 *¿Qué más le gustaría aprender sobre los temas tratados en el módulo Vivamos mejor?*

Junto con su asesor/a, revise nuevamente los propósitos del módulo *Vivamos mejor*, que son los siguientes:

Propósitos:

- Analizar aspectos naturales y sociales que influyen en nuestras condiciones de vida.
- Planear y realizar acciones individuales y grupales que contribuyen a mejorar nuestra vida.

¿Cree usted que cumplió con los propósitos que acaba de leer?

Sí ☐ No ☐

¿Por qué?

Pídale a su asesor/a que lea y comente lo que usted escribió en la sección *Qué he aprendido y para qué me sirve*, y que escriba su opinión acerca de su grado de avance a lo largo del módulo.

Tomando en cuenta los comentarios de su asesor/a y su propia opinión, *¿considera que merece acreditar el módulo Vivamos mejor?*

Sí ☐ No ☐

¿Por qué?

Firma de la asesora o asesor

Fichas de trabajo

El material que usted tiene en sus manos es un complemento importante del **Libro del adulto**. Estas **Fichas de trabajo** contienen una serie de actividades con las que podrá ampliar, profundizar y reafirmar los contenidos del módulo.

Difícilmente olvidamos lo que llevamos a la práctica, por eso se han incluido **Fichas** que contienen experimentos, juegos y actividades recreativas; todas ellas le proponen hacer algo, aplicar sus conocimientos y resolver situaciones de utilidad en la vida diaria.

Las **Fichas** tienen como propósito apoyar su aprendizaje, al abordar de manera interesante y creativa otros aspectos de los temas de su **Libro del adulto**. Algunas de las actividades podrá realizarlas en compañía de los integrantes del círculo; otras requerirán la participación de las personas de su familia o de su comunidad. Aproveche esas ocasiones para invitarlos a conocer sus materiales de estudio y a poner en práctica sus contenidos y actitudes que les ayudarán a vivir mejor.

Es importante que usted lea cuidadosamente las **Fichas**, esto le ayudará a realizar las actividades propuestas en ellas.

Lea el texto siguiente:

Existen distintas formas de entender la salud y la enfermedad. Por ejemplo:

- En algunos lugares de México, se piensa que las enfermedades son un castigo divino para las personas que no respetan las costumbres y mandatos religiosos.
- En otros lugares, se cree que las enfermedades son consecuencia del destino que los astros y los signos del calendario deparan a hombres y mujeres, de acuerdo con la hora y fecha en que nacen.
- Hay personas que piensan que para estar sanos hay que vivir en armonía con la naturaleza, con los hombres y seguir los mandatos divinos.



- Otras personas entienden a la salud como el buen funcionamiento del cuerpo. Para ellas, la enfermedad se entiende como los cambios o trastornos del cuerpo o de sus funciones; corregidos esos trastornos las personas recuperan la salud.
- Actualmente, se sabe que la enfermedad **es una alteración o cambio en el estado físico, mental y emocional de una persona**. La alteración puede ser provocada por uno o varios factores, causas internas y/o externas a la persona, que juntos la afectan.
- Recientemente, se reconoce que la salud **es el derecho que tienen todas las personas de lograr un completo bienestar en lo físico, mental, emocional y social, para desarrollar sus potencialidades y tomar decisiones que mejoren su calidad de vida.**

- 1 Explique con sus palabras las ideas principales del texto anterior.
- 2 Comente con sus compañeros/as y su asesor/a su opinión acerca de lo que leyó y en equipo hagan una definición de salud y una de enfermedad.

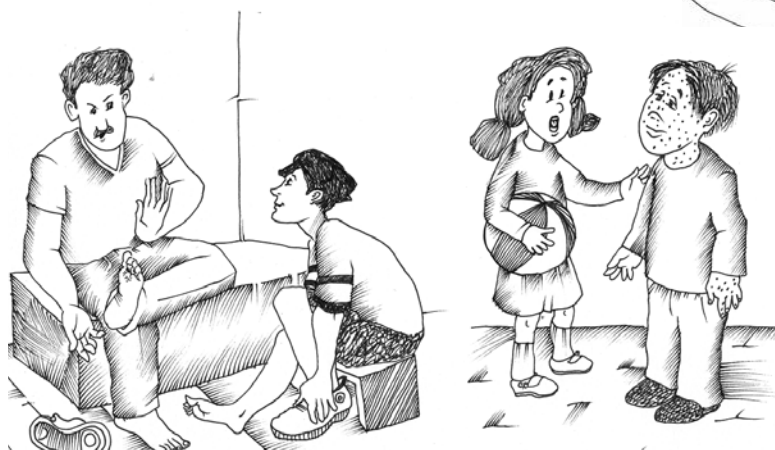
No existe una manera única de entender a la salud y a la enfermedad en todos los lugares, tiempos y grupos humanos. En una misma comunidad pueden existir dos o más ideas distintas.

Hay distintos tipos de enfermedades

- 1 Lea en su **Revista** el texto *Agrupemos a las enfermedades*, que trata de la forma en que se clasifican o agrupan las enfermedades más comunes.
- 2 Compare los grupos de enfermedades que usted escribió en el **Libro del adulto** con los que se presentan en el texto, y diga si son semejantes o diferentes. Explique por qué.
- 3 Busque en el texto a qué grupo pertenecen las enfermedades más frecuentes y las menos frecuentes en su familia y en su comunidad.



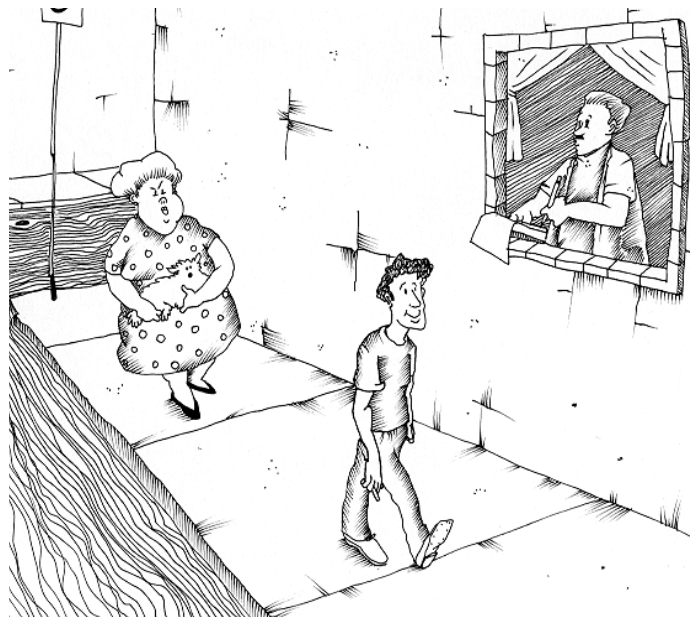
- 4 Escriba en su cuaderno los nombres de las enfermedades, el grupo al que pertenece cada una de ellas según el texto, las causas que las provocan y la forma de evitarlas.



Ficha

2.1

El valor de nuestro cuerpo



- 1 Elija a cuatro personas de su familia o de su comunidad.
- 2 Obsérvelas detenidamente y describa en su cuaderno:
 - Características físicas de cada persona: color de piel, de ojos, de pelo, estatura, complexión.
 - Partes del cuerpo que utiliza cada una de ellas al caminar, al expresarse, en la realización de su trabajo y en las actividades de recreación, como el baile o el deporte.
- 3 Pregunte a las personas que observó lo siguiente: *¿Qué valor le dan a su cuerpo? ¿Qué hacen para cuidar su cuerpo? ¿Qué parte de su cuerpo es la que más aprecian?*
- 4 Intercambien la información que obtuvieron y comenten si están de acuerdo en las opiniones recogidas.
- 5 Elaboren un texto entre todos que exprese su opinión acerca del valor que las personas damos a nuestro cuerpo.
- 6 Recorten fotografías o ilustraciones de revistas y periódicos de personas con diferentes características y junto con el texto que elaboraron colóquenlas en el periódico mural del círculo.

Ficha

2.2

“Para proteger nuestros dientes”

El **NO** cepillarse los dientes o hacerlo de forma incorrecta, favorece la acumulación de residuos de comida, lo que con el tiempo va formando una capa que se adhiere a la dentadura que se llama **placa dentobacteriana**. Esta placa es muy dañina para la boca, ya que destruye poco a poco nuestros dientes, inflama las encías provocando sangrado y mal aliento y afloja los dientes, hasta que se caen.

Vamos a observar nuestra boca, para saber si tenemos **placa dentobacteriana**.

Necesitamos lo siguiente:

- 1 Betabel, flor de jamaica o polvo de carbón vegetal
- 2 Un espejo



Ahora continúe con los siguientes pasos:

- 1 Mastique lentamente el betabel o la flor de jamaica y escupa; si usa el polvo, páselo por toda la dentadura.

- 2 Vea en el espejo sus dientes, las zonas teñidas son las que tienen la **placa dentobacteriana**. Por lo tanto, es importante cepillar con más frecuencia esas zonas.

Describa en su cuaderno cómo cepilla sus dientes y anote cuántas veces al día lo hace.

- *¿Cree usted que tiene una buena salud bucal? ¿Se lo había preguntado alguna vez?*

Si protegemos nuestros dientes, podemos evitar las molestas caries, que provocan:

- Falta de hambre
- Dolor intenso al comer o tomar líquidos
- Dificultad para hablar y para masticar
- Mal aliento
- Problemas digestivos
- Infección de algún órgano de nuestro cuerpo
- Pérdida de dientes al no atenderse a tiempo

Para saber cómo cuidar su boca, revise el Folleto **Cuidemos nuestra salud**, en su parte correspondiente a "Salud bucal".

Ficha

2.3

¡Como todo un pulmón!

Al respirar tomamos oxígeno del aire. Para que esto suceda el aire entra a los pulmones, a este momento se le llama **inhala**ción. Al momento en que sale el aire de nuestro cuerpo se le llama **exha**lación. En ambos momentos interviene el diafragma (músculo que separa el pecho del abdomen).

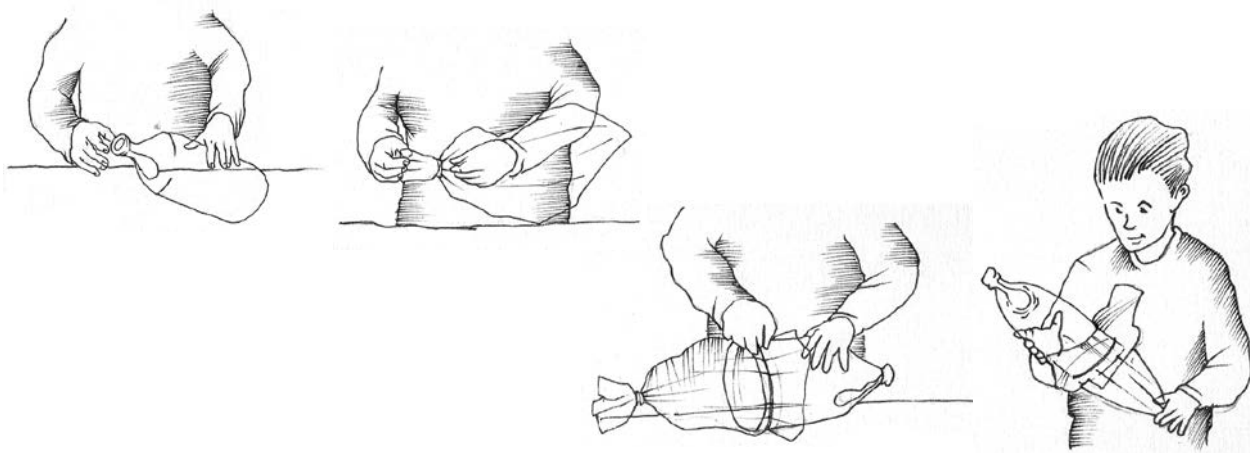
Construyamos un modelo de pulmón para observar cómo se realiza la respiración.

Materiales:

- Tijeras, una botella de plástico transparente mediana con el fondo cortado, globo mediano, una bolsa grande de plástico, dos ligas.

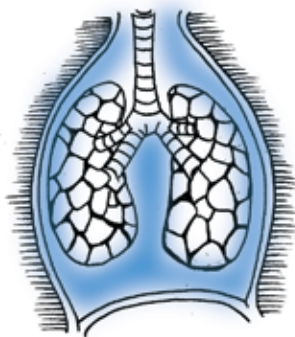
Procedimiento:

- 1 Introduzca el globo dentro del cuerpo de la botella y fije su borde sobre la boca de la botella.
- 2 Enrolle en el extremo cerrado de la bolsa una liga, deje libres unos diez centímetros para formar un mango.
- 3 Meta la botella en el otro extremo de la bolsa y amárrela con la otra liga.
- 4 Sostenga la botella con una mano. Con la otra mano mueva el mango (el extremo de la bolsa) hacia arriba y hacia abajo.
- 5 Observe qué le pasa al globo al mover la bolsa hacia arriba y hacia abajo.

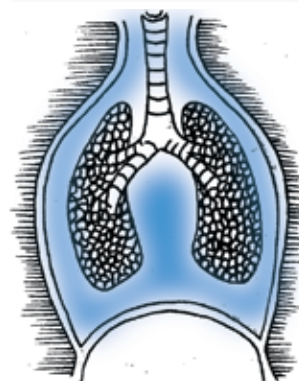


Compare lo que observó al realizar la actividad anterior con lo que aparece en las siguientes ilustraciones.

Inhalación



Exhalación



Comenten sus observaciones:

*¿Qué le pasa al globo? ¿Qué parte del modelo corresponde a los pulmones?
¿Qué parte del modelo corresponde al diafragma? ¿Cuál es su función?*

Escriba sus conclusiones en su cuaderno.

Ficha

2.4

El uso del condón

Compra y uso del condón masculino y femenino

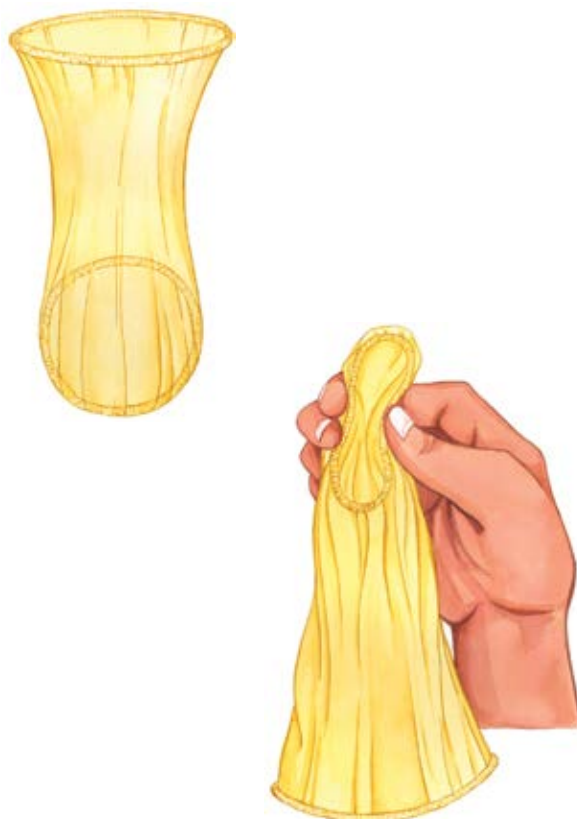
El uso constante y correcto del condón es una de las estrategias recomendadas por la Organización Mundial de la Salud para prevenir el VIH/SIDA, otras infecciones de transmisión sexual (ITS) y el embarazo. Para usarlo, es importante que desde la compra del condón se tome en cuenta lo siguiente: cada empaque tiene escrita una fecha de manufactura, la cual tiene una duración de tres años. Se incluye una fecha de caducidad o expiración, por lo que hay que utilizarlo antes de esa fecha.

El uso correcto del condón permite su eficacia, por lo que hay que seguir las instrucciones recomendadas. No olvide que debe usarse un nuevo condón en cada relación sexual.

Condón femenino

Instrucciones de uso:

- 1 Frotar el preservativo para distribuir el lubricante.
- 2 Sostener el aro interno y apretarlo por la mitad, como si se deseara formar con él la figura del número "8".



- 3** Introducir el aro interno en la vagina lo más posible.



- 4** Empujar el preservativo hacia arriba con los dedos. Éste no debe retorcerse y el aro externo debe quedar fuera de la vagina.



- 5** Durante el acto sexual hay que guiar el pene hacia la vagina donde ya está colocado el preservativo.



- 6** Para retirarlo, hay que apretar y retorcer el aro externo, jalarlo y anudarlo. Debe tirarse en el bote de la basura, no en el excusado.



Sugerencia:

Para obtener mayor lubricación y comodidad, puede usarse cualquier lubricante a base de agua.

Condón masculino

El condón debe usarse siempre, desde el inicio hasta el fin de cada relación sexual con penetración, ya sea anal, vaginal u oral.

Instrucciones de uso:

Guarde el condón en lugares frescos y secos. Verifique la fecha de caducidad o que la fecha de fabricación no pase de tres años.

Fíjese que el empaque no esté roto y que al oprimirlo forme una bolsa de aire. No lo abra con los dientes.



- 1 Una vez verificado el lado por el cual se desenrolla (la parte "enrollada" debe ir por fuera), presione la punta para sacar el aire mientras lo coloca en el pene erecto.



- 2** Sin soltar la punta, desenróllelo hasta llegar a la base del pene.



- 3** Siempre colóquese el condón antes de cualquier contacto sexual. No use cremas cosméticas ni vaselina como lubricantes, porque deterioran el condón. Se puede usar un lubricante a base de agua.

- 4** Después de eyacular, sujete el condón por su base y retire el pene mientras aún está erecto.



- 6** Anude el condón y tírelo en el bote de la basura.



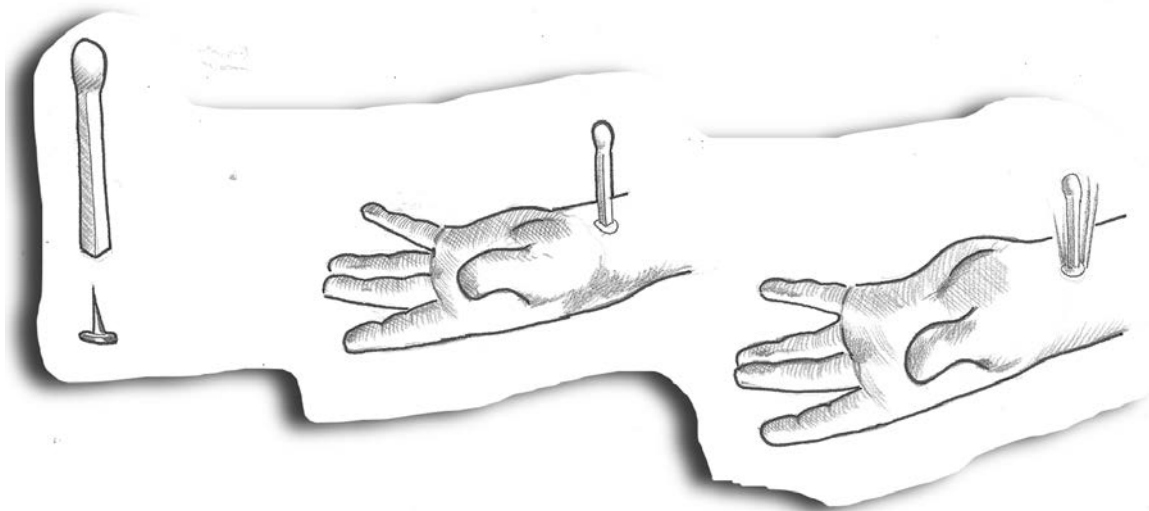
¿A qué velocidad late mi corazón?

Usted mismo/a puede medir su frecuencia o ritmo cardíaco. Para ello, primero necesita hacer un sencillo instrumento.

Materiales: un cerillo de madera, una chinche o tachuela, un reloj con segundero.

Procedimiento:

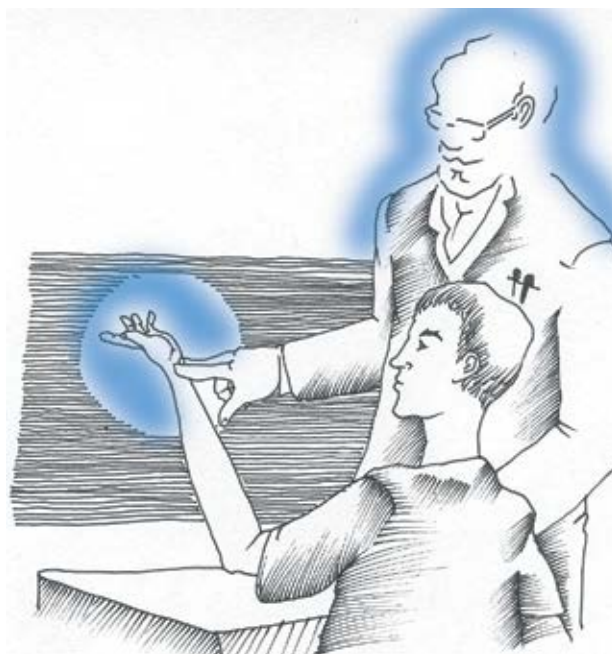
- 1 Clave con cuidado un cerillo de madera en la punta de una chinche o tachuela.
- 2 Coloque la chinche o tachuela con el cerillo sobre la muñeca de su mano izquierda.
- 3 Observe cómo oscila o se mueve el cerillo, hacia adelante y hacia atrás, cada vez que late el corazón.
- 4 Cuente el número de veces que late su corazón durante un minuto.



También puede medir su frecuencia o ritmo cardiaco con ayuda de otra persona:

- 1 Siéntese cómodamente en una silla.
- 2 Pídale a otra persona que apoye ligeramente el dedo medio de su mano derecha sobre la muñeca izquierda de usted. No se debe usar el dedo pulgar porque éste tiene pulso propio y ello podría causar confusión al tratar de contar. Observe la ilustración.
- 3 Una vez localizado el pulso, dígame a la persona que le ayuda que cuente las veces que late el corazón de usted durante un minuto. Se puede ayudar con un reloj que tenga segundero.
- 4 Realice el conteo por tres veces. Después sume los tres resultados que obtuvo y divida entre tres; el resultado será el promedio de su ritmo cardiaco.
¿Puede medir la frecuencia cardiaca en otro sitio del cuerpo distinto de la muñeca? ¿Dónde buscaría su pulso?

- Comente con sus compañeros/as en dónde más se puede detectar el pulso de una persona, además de la muñeca, y traten de hacerlo.
- Anote en su cuaderno los resultados que obtuvo al realizar las actividades de esta ficha.

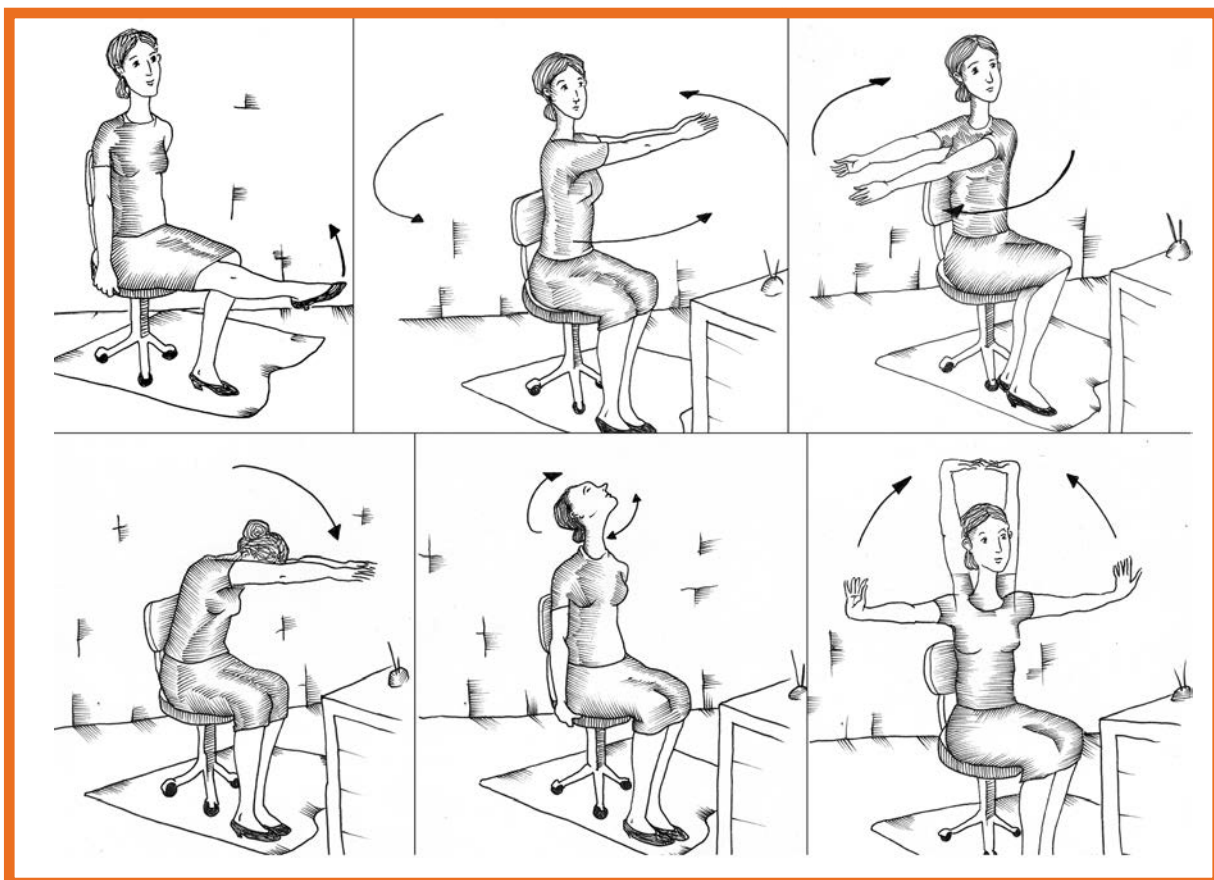


Ficha

2.6

Una pausa para la salud

- 1 Observe detenidamente las ilustraciones de la siguiente serie o rutina de ejercicios. Imagine la secuencia de cada uno de los movimientos. Trate de entender muy bien las instrucciones.
- 2 Busque espacios de tiempo durante el día para practicar cada rutina, en su casa o en su lugar de trabajo. Invite a sus familiares y amigos a que también hagan ejercicio regularmente.
- 3 No realice esfuerzos innecesarios, no llegue al cansancio.
- 4 Al hacer los ejercicios, piense qué partes de su cuerpo se fortalecen y cuáles de sus funciones vitales se favorecen. Escriba esto en su cuaderno.

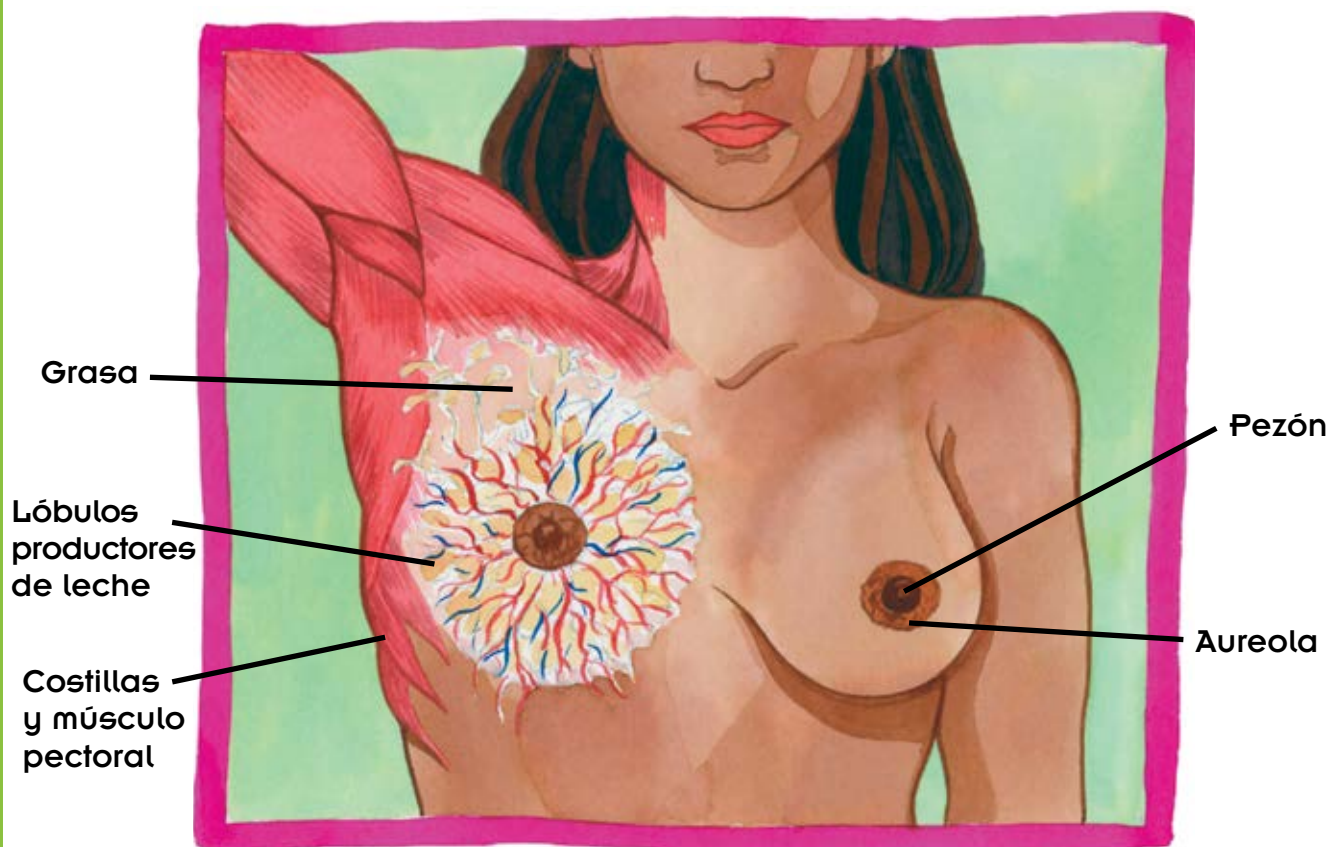


Ficha

3.1

El cáncer de mama se puede detectar a tiempo

En México, la segunda causa de muerte por cáncer en las mujeres es el cáncer de mama o seno. Por ese motivo es importante que toda mujer se revise sus senos periódicamente, para detectar cualquier cambio. Se recomienda hacerlo cada mes, a partir de su primera menstruación o regla.



¿Cómo realizar la autoexploración de los senos?

Esta exploración debe efectuarse cada mes, entre el 7° y 10° día del ciclo menstrual, en caso de no presentar regla por algún motivo, se deberá escoger un día al mes (algo que se recuerde, como el día de su cumpleaños o el primer domingo de cada mes).

- 1 La revisión se hace viendo minuciosamente los senos frente a un espejo, primero con los brazos sueltos a los lados, luego con las manos en la cintura y finalmente, levantando los brazos sobre la cabeza. En estas posiciones se debe tratar de encontrar algún cambio en la forma o tamaño de los pechos, en el color o la apariencia de la piel, en especial de los pezones, para ver si hay alguna lesión o hundimiento.



- 2 Posteriormente, de pie y con el brazo izquierdo sobre la cabeza, se toca con la mano derecha y los dedos extendidos el seno izquierdo en forma circular, para detectar alguna "bola" o saber si hay dureza en el pezón; para ver si sale algún líquido, se presiona suavemente el seno. Para revisar el seno derecho, se realiza la misma operación con la mano contraria.
- 3 Acostada boca arriba y para revisar el seno izquierdo, se pone una almohada o toalla debajo del hombro izquierdo y se coloca el brazo izquierdo detrás de la cabeza. Con las yemas de los dedos de la mano derecha se toca con movimientos suaves y en espiral el seno izquierdo, yendo de la parte externa hasta el pezón y luego sobre la axila. Después se presiona suavemente el seno, para saber si hay salida de algún líquido. Para revisar el seno derecho se pone la almohada o toalla debajo del hombro derecho, se coloca el brazo de ese lado detrás de la cabeza y se realiza la exploración del seno, con la mano izquierda.



No olvide hacer esta revisión cada mes y trate de volverlo un hábito, pues le ayudará a detectar a tiempo algún problema.

Las mujeres que deben poner mayor atención y cuidado a esta enfermedad, porque tienen mayor riesgo de padecerla, son aquellas que:

- Tengan o hayan tenido familiares con este padecimiento
- Tengan más de 35 años, principalmente si no han tenido hijos
- Tuvieron su primera regla antes de los 12 años
- Tienen o han tenido quistes en las mamas
- Se embarazaron por primera vez después de los 30 años de edad
- No amamantaron a sus hijos
- Han utilizado tratamientos con hormonas (como anticonceptivos o los utilizados para la menopausia) por más de cinco años
- Se les suspendió la regla después de los 50 años
- Comen alimentos grasosos en exceso



Ficha

3.2

Creando juntos

Escribamos un cuento, un poema o una canción entre varias personas. Es importante que todos participen de manera espontánea. Sin prepararlo desde antes, sino diciendo lo que pensamos y sentimos en el momento.

- 1 Para organizar las actividades se elige a una persona que dará la palabra a los participantes.
- 2 Entre todos decidan si desean hacer un cuento, un poema o una canción.
- 3 La persona que inicia el texto puede usar frases como las siguientes: Hubo una vez... / Hoy por la mañana... / Siento que... / Si tan sólo yo pudiera... Luego, otro participante agrega otra frase breve, dando oportunidad de que el siguiente compañero la complete a su manera.
- 4 El ejercicio termina cuando el grupo siente que está completa su obra colectiva.



Todo es cuestión de estar atentos/as a lo que dicen los demás, y de animarnos a expresar lo que sentimos. Dejemos volar nuestra imaginación y digamos nuestros sentimientos para crear juntos. Fíjese en el siguiente ejemplo:

- En cada renglón se aprecia la participación de una persona diferente.

- Esta era una...
- Persona mayor de edad...
- Que no le gustaba acordarse de su adolescencia...
- Porque se apenaba de su cuerpo...
- Un día oyó decir a su nieta...
- Pensó que después de todo, cada persona tiene una apariencia que merece respeto...
- Ahora le gusta recordar cuando era joven...

Ficha

4.1

El lenguaje y su importancia en la comunicación



Revisemos y valoraremos la importancia que tiene el lenguaje en la comunicación de las personas.

- 1 Recuerde alguna experiencia que haya escuchado en el radio o visto en la televisión, relacionada con personas que van a trabajar a los Estados Unidos de Norteamérica y que no hablan inglés.
- 2 Relate la experiencia a sus compañeros/as. Después, reflexionen colectivamente acerca de las preguntas siguientes: *¿Cómo afecta a una persona el no poder comunicar sus necesidades, sentimientos y pensamientos? ¿Cómo afecta un problema de comunicación nuestra comprensión de lo que nos rodea? ¿La falta de comunicación afectará la salud de una persona?*
- 3 Por parejas investiguen si existe alguna ley que proteja a los ciudadanos mexicanos para hacer uso de su lengua materna, es decir la que aprendieron y hablan desde sus primeros años de vida. Pueden buscar en libros que tengan a su alcance o preguntar a alguna persona.

- 4 Intercambien y comenten la información que obtuvieron.
- 5 Lean la noticia siguiente:

SUSTITUYE UN CURSO INTENSIVO DE INGLÉS LA EDUCACIÓN BILINGÜE

San Diego California, 3 de agosto 1998. Hoy entró en vigor en California una ley que concluye con el programa de educación bilingüe, que durante los últimos 30 años ayudó a millones de hijos de inmigrantes a estudiar en las escuelas públicas del estado.

La ley afecta a más de un millón 400 mil estudiantes de nivel básico.

Con ello, un cuarto de la población estudiantil en California que antes recibía enseñanza en español y en inglés, ahora recibirá un curso intensivo de inglés de hasta un año de duración y luego las clases serán en inglés exclusivamente.

La iniciativa fue impulsada por el millonario californiano Ron Unz, quien argumenta que la enseñanza del español, junto con el inglés, convertía a los hijos de los inmigrantes en dependientes del sistema y retrasaba su proceso natural de adaptación al *modo de vida estadounidense*.

- 6 ¿Qué opinan de la noticia anterior? ¿ En qué puede afectar a los niños el que se les enseñe en una lengua diferente a la suya?
- 7 Escriban en su cuaderno las ideas principales de las opiniones anteriores.

Ficha

4.2

¿Qué necesito para seguir desarrollándome?



Acerquémonos al silencio de nuestro pensamiento, ese sitio en el que se unen sentimientos, necesidades, intereses, actitudes, creencias, temores y nuestros más preciados valores. Por algunos minutos reflexionemos qué necesitamos para mejorar nuestra persona.

Para realizar las siguientes actividades traten de relajar su cuerpo. Piensen detenidamente acerca de cada una de las siguientes frases y anoten en su cuaderno, en forma de lista los números del 1 al 11. Después de cada número escriba un **sí**, cuando su **respuesta** a la frase sea **afirmativa**, y un **no**, cuando su **respuesta** sea **negativa**.

- 1 Me ocupo de mis necesidades físicas: alimento, ejercicio, acudo al médico si noto algún cambio en mi cuerpo o en su funcionamiento.
- 2 Tomo decisiones y asumo las responsabilidades que éstas implican.
- 3 Dedico un tiempo para estudiar, leer y ampliar mis conocimientos con otras ideas y experiencias.
- 4 Conozco mis limitaciones en mis relaciones personales y trato de superarlas.

- 5 Conozco mis capacidades y tengo confianza en mí.
- 6 Procuro que se me respete.
- 7 Expreso mis sentimientos: alegría, tristeza, enojo, temores y preocupaciones.
- 8 Me ocupo por encontrar las causas de mis preocupaciones y trato de encontrar una solución.
- 9 Ocupo parte de mi tiempo libre en actividades que benefician a mi cuerpo, estado de ánimo y pensamiento.
- 10 Me identifico con los problemas de otras personas y ofrezco mi ayuda.
- 11 Me comprometo en actividades que benefician a mi comunidad.

Revisen sus respuestas. Aquéllas en las que anotaron la palabra **no**, son los aspectos a los que necesitan dar una mayor atención.

- Elijan alguna de las frases en las que escribieron una respuesta negativa y comenten cuáles son las causas que la originan.
- Consideren si un cambio de actitud con respeto podría ser algo positivo en su vida.
- Entre todos traten de encontrar algunas propuestas para cambiar esas actitudes.

Ficha

4.3

Bajo la mirada de otros



Las personas con las que convivimos (familiares, amigos/as, vecinos/as, compañeros/as de trabajo) tienen una visión acerca de **cómo somos**. Para conocerla, pregúnteles su opinión.

- 1 Pida a seis personas que lo conozcan que **escriban en un pedazo de papel, tres características** de usted. Dígalas que al terminar de escribir, le den los pedazos de papel doblados.
- 2 Coloque todas las opiniones en una bolsa de plástico u otro recipiente. **No las lea** hasta que la última persona a la que preguntó le entregue lo que escribió.
- 3 Lea detenidamente todas las opiniones.
- 4 Haga en su cuaderno una lista que inicie con la frase: Características de mi personalidad, debajo de ella anote los comentarios que le escribieron.
- 5 Reflexione acerca de cada uno de los comentarios que recibió.

Ficha

4.4

Nuestra relación con la naturaleza

- 1 Elija una respuesta que describa mejor cómo se relaciona usted con la naturaleza y explique por qué.
 - a) No me interesa.
 - b) Me interesa poco.
 - c) Me interesa y participo en su cuidado.
 - d) En ocasiones, causo daños.
- 2 *¿Usted cree que merezcan sanciones o castigos las personas que cazan animales, acaban con las plantas de un lugar o contaminan el ambiente? ¿Por qué? Anote su respuesta en su cuaderno.*
- 3 Investigue, con apoyo de su asesor/a, qué reglas o leyes para la protección del ambiente existen en su entidad. Anote la información indagada en su cuaderno.
- 4 Sugiera tres mensajes cortos que podrían difundirse mediante la televisión, la radio y otros medios de difusión, para que las personas tengan actitudes positivas hacia la naturaleza. Anótelos en su cuaderno.
- 5 *¿Cuál debe ser el papel de las instituciones públicas en el cuidado y en el mejoramiento del ambiente? Anote la respuesta en su cuaderno.*
- 6 Revise y comente sus respuestas con sus compañeros/as.



Ficha

4.5

Problemas y actitudes o problemas de actitud



- 1 Relacione la información de la columna **Ciudadanos/as**, con los problemas que aparecen en el cuadro 4 de su **Libro del adulto**. Fíjese en el ejemplo:

1 Ciudadanos/as

Práctica de actitudes positivas.

4 Problemas

Inseguridad.
Violencia.
Corrupción.

- *Ante la inseguridad que existe en las calles, es necesario mantener actitudes de vigilancia y de precaución.*

- 2 Después anote en su cuaderno *cómo repercuten los problemas en la actitud de las personas*. Por ejemplo:
 - *La violencia provoca actitudes de mayor violencia, de agresividad, de intolerancia y de abuso.*
 - *La inseguridad que viven las personas causa actitudes de desconfianza, retraimiento y temor.*
- 3 Elijan dos o tres de los problemas más frecuentes en su comunidad. En su cuaderno escriba algunas sugerencias para cambiar su actitud ante esos problemas.
- 4 Revisen y comenten sus respuestas.
- 5 Elijan uno de los problemas anotados y propongan actitudes y actividades que contribuyan a solucionar el problema referido.
- 6 Comenten con su asesor/a acerca de la pregunta siguiente: *¿Cómo puede contribuir la educación de las personas a formar y a modificar las actitudes de éstas, para que participen en la solución de los problemas sociales de su comunidad?* Anote las ideas principales de su conversación en su cuaderno.

solución al crucigrama



Nombre de la persona joven o adulta

Apellido paterno

Apellido materno

Nombre(s)

Marque con una ✓ los temas que se hayan completado satisfactoriamente en cada unidad.

RFE O CURP

Unidad 1

Nuestras condiciones de vida

Analiza los principales problemas de la comunidad sus causas y sus consecuencias en el bienestar y en la salud de las personas.

Identifica y pone en práctica medidas para prevenir y solucionar problemas que afectan la salud.

Explica y relaciona diferentes aspectos de la vida cotidiana que contribuyen a mejorarla.

Hago constar que se completó satisfactoriamente esta unidad.

Fecha

Nombre y firma del asesor/a

Unidad 2

Para cuidarnos, tenemos que conocernos

Reconoce y valora el cuerpo humano, sus partes principales y funciones, para cuidarlo y conservarlo sano.

Fortalece la práctica de hábitos saludables que contribuyan al desarrollo personal y social y a prevenir enfermedades.

Hago constar que se completó satisfactoriamente esta unidad.

Fecha

Nombre y firma del asesor/a

Unidad 3

Crecemos y nos desarrollamos

Comprende algunos de los principales cambios que ocurren durante el crecimiento y el desarrollo de las personas.

Describe los principales cambios que ocurren en un nuevo ser antes de que nazca y entiende cómo influyen en la salud ed la madre.

Analiza y decide lo que los integrantes del círculo de estudio quieren y pueden hacer para favorecer el desarrollo de la familia.

Hago constar que se completó satisfactoriamente esta unidad.

Fecha

Nombre y firma del asesor/a

Unidad 4

¿Cómo nos relacionamos con las personas y con el entorno?

Distingue las diferentes formas de relación que se establecen con las personas que convivimos y valora la necesidad de mejorarlas.

Reconoce los lazos que nos unen a otras personas y la forma en que éstos influyen en el desarrollo individual y social.

Identifica la influencia que tienen nuestras actitudes en nuestra salud en la de otras personas y en el cuidados del ambiente.

Hago constar que se completó satisfactoriamente esta unidad.

Fecha

Nombre y firma del asesor/a

¿Qué aprendí?

¿Para qué me sirve?

Nombre y firma de la persona joven o adulta

Datos de la aplicación

Fecha

Lugar de la aplicación

Nombre y firma del aplicador/a



Todos los días enfrentamos diversos problemas y situaciones que nos preocupan, pero de los cuales no nos ocupamos: desconocimiento del cuerpo y sus cuidados; prevención y atención de enfermedades y accidentes; cambios en el crecimiento y desarrollo de las personas; mejores formas de relación y convivencia con los demás.

Estos aspectos, así como la posibilidad de explicarnos y relacionarnos mejor con el mundo que nos rodea, constituyen una oportunidad para mejorar las condiciones en que vivimos.

Una forma de avanzar en esta tarea es emprender acciones y promover actitudes que nos ayuden a efectuar cambios importantes en los ámbitos personal, familiar y social.



DISTRIBUCIÓN GRATUITA

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político.
Queda prohibido su uso para fines distintos a los establecidos en el programa.